

Я посвящаю эту книгу моим братьям. С самым большим уважением, **SR**.

Никто не хочет умирать!

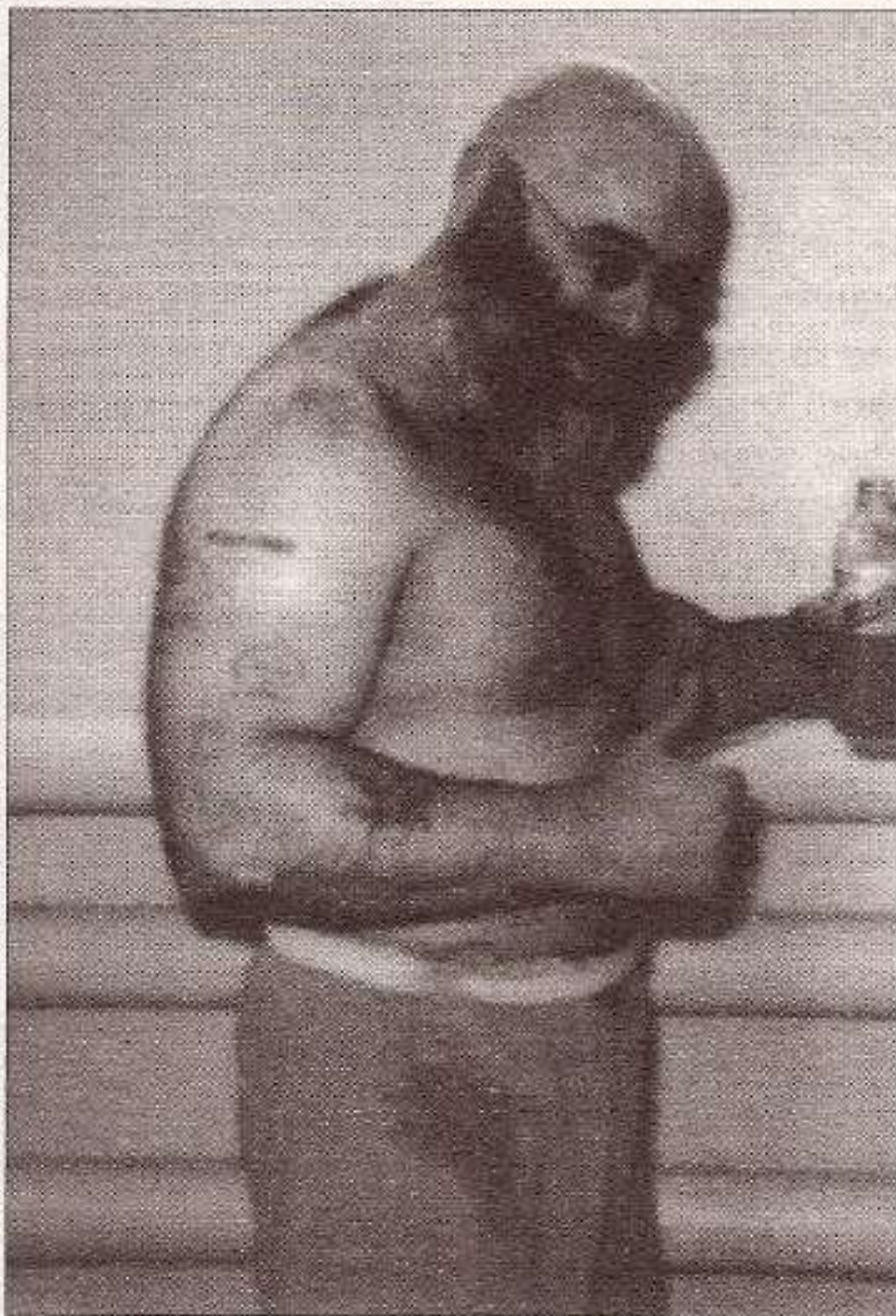
Так почему люди позволяют себе уходить?

Почему убивают себя?

Остановись и подумай, получи подход и силу!

Даже хороший шаг будет сжигать калории и качать ваше сердце!

Нет никаких оправданий - вы это знаете!



«Самсон не жрал стероиды, а Геркулес не нуждался в дорогих беговых кроссовках – у них был рассудок! Тебе не нужен крутой спортзал или дорогие спортивные снаряды чтобы стать таким же сильным как я!»

Чарльз Бронсон – это уникальная личность, которая не должна пройти незаметно в истории спорта. Помимо того что он ставил мировые рекорды по отжиманиям, скручиваниям тела, выходам вперёд, он известен как кулачный боец и просто чрезвычайно сильный человек.

В своей книге «Solitary fitness» (точный перевод: хорошая физическая форма в изоляторе) он не придумывает ничего нового, он собирает воедино всё то, чему научилось человечество в процессе физического самосовершенствования.

Тренировку он делит на две друг от друга зависящие части: тренировка тела (различные методики) и уход за организмом (питание, чистка организма и так далее).

Чарльз приверженец изометрии, статических упражнений, как не странно, но он обошёл стороной и не указал имя Александра Засса протолкнувшего изометрию в массы. Большое внимание он уделяет растяжке (10 минут) и разогреву (10 минут) перед началом тренировки, во избежание травм. Классические упражнения с использованием своего веса, подручных предметов и при возможности вес сокамерников (вы могли бы отжиматься, держа на спине, пять человек?). Бой с тенью, бег и прочие аэробные упражнения. Дыхательная гимнастика, собственные дыхательные упражнения и упражнения заимствованные из практики йогов. Тренировка диафрагмы таза, весьма интересный момент, который весьма важен не только для женщин, но и для мужчин. Упражнения для глаз, дабы сохранить чёткое зрение в отсутствии естественного освещения. И многое другое входит в его программу по общей физической подготовке.

Уход за телом состоит из правильной, полезной пищи, диеты, чистки организма, профилактики рака и сердечнососудистых заболеваний, управлении стрессом и так далее.

Книга уникальна тем, что Чарльз предоставляет чёткую программу по дням, с питанием, диетой и упражнениями, для человека любого уровня физической подготовки. Вы можете начать тренироваться в любой момент. Единственное, что вам нужно это собственное желание.

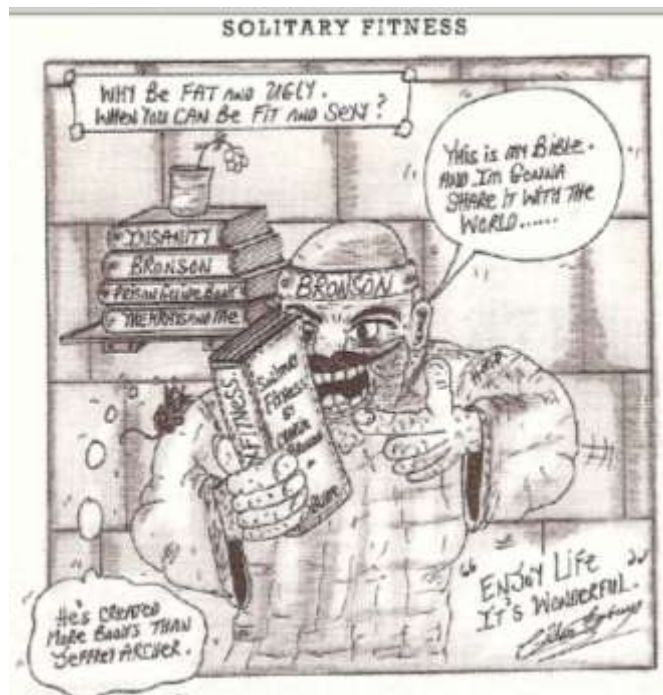
Безусловно, в книге вы возможно найдёте какие-то странные и безумные вещи. Один из примеров, это совет пробовать силу своего удара кулаком на крупнорогатом скоте. Но что вы хотите? Это Чарльз Бронсон!!! Человек, который вышибал не раз металлические двери и забирался на тюремную крышу. Пробивал бронированные стёкла голым кулаком. Ломал голым и безоружным до 16 тюремных охранников вооружённых дубинками и брал их в заложники. Как бы вы продержались в тюрьме повышенного уровня безопасности в течение 35 лет, большей частью находясь в изоляторе? И этот человек имеет до сих пор превосходное чувство юмора, пишет книги и рисует картины.

Одним словом книга «Фитнесс в изоляторе» должна стоять на полке у каждого, кто заботится о своём здоровье, хочет жить долго и стремится быть в хорошей форме.

ВВЕДЕНИЕ

Первое, что ты заметишь на страницах этой книги, это то что я пригласил профессиональную спортсменку для демонстрации некоторых упражнений. Многие удивляются зачем я пригласил Шторм, если бы можно было пригласить кого угодно с улицы. Я сделал так, потому что ты бы не увидел какие мускулы работают, если бы упражнения показывал человек с не развитой мускулатурой.

Шторм тренировалась много лет, она не обычный обыватель, которых ты привык видеть. С помощью упражнений, приведенных в этой книге, ты не создашь тела, которое обеспечит тебе первое место на международном конкурсе бодибилдеров, но зато с их помощью ты будешь готов к любым ситуациям. Ты легко сможешь посещать любые тренажерные залы, не уступая большинству культуристов, употребляющих стероиды, при этом оставаясь абсолютным "натуралом". Свой прирост силы ты сохранишь на всю жизнь. Ты разовьешь внутренний центр энергии и силы, который уже не исчезнет.



Эта книга не обучающий курс для бодибилдеров; она написана, чтобы помочь тебе развить максимальную силу, сохранив при этом максимальную подвижность и скорость. Нет ничего особенного в том, чтобы нарастить мышцы: я дрался с самыми накачанными и самыми лучшими, и всегда побеждал...Подумай об этом!

Многие из вас читали обо мне или слышали о моих достижениях в демонстрации силы...и все это на питании одной тюремной баландой! Я являюсь примером для подражания; я - живое доказательство тому, что мои методы работают. Сотрудники Тюрьмы Ее Величества и МВД Великобритании стали очевидцами того, чего я смог достичь. Как-никак, они наблюдали за мной 24/365. Никто не сможет представить меня перед судом и заявить, что все это ложь - я призову 10 000 тюремных служащих стать моими свидетелями.

SOLITARY COMMITMENT

Я взял журнал для качков, рассмеялся и использовал его, как туалетную бумагу - это обман и надувательство, а они еще называют меня ПРЕСТУПНИКОМ! Весь этот вздор про протеиновые коктейли, таблетки, диеты - это всего лишь чушь и многомиллионный бизнес. Стероиды... кому они нужны? Зачем, для какой цели?

Зачем покупать пару дорогих кроссовок для бега? Они не сделают тебя сильнее, тебя просто обманывают, так почему ты этого не видишь?. Но кто я такой, для того чтобы так рассуждать, как я могу доказать свои рассуждения... Читай дальше и ты узнаешь, и сэкономишь кучу денег. Как только ты прочтешь мою программу тренировок тебя больше не обманут. Впервые я собираюсь поделиться секретами своих тренировок, которые стали легендарны в тюрьмах

ПОИСКИ

Чего ты хочешь? Как ты хочешь этого достичь? Как далеко ты готов зайти ради этого, потому что ничего не делая, ничего и не получишь. Чтобы получить тело, которое ты хочешь, придется много и тяжело работать, и когда оно у тебя будет, нужно будет тренироваться, чтобы сохранить его! Но ты будешь получать удовольствие от этого. Так что найди свои недостатки, решайся и начинай над ними работать! Не переступай границы нужной тебе цели, потому что я тебе так скажу: всякие Шварцнегеры во всем мире - это всего лишь накачанные чудики! Извини, Арнольд, но, по правде говоря, это все, что о тебе можно сказать. Это не только неестественно, но и чертовски смешно. Парни, вы никогда не будете довольны: если у вас бицепсы 52 сантиметра, вы хотите 53 - все это очень глупо!

Я всегда говорю: что для тебя важно - это твое сердце, так что позаботься о нем... Держись своей собственной цели. Разденься, посмотри в зеркало - над чем нужно поработать? Сосредоточься на том, что ты видишь, а

затем поставь перед собой задачу изменить это. За один месяц тренировок по моей программе ты увидишь реальную разницу, на все 100 процентов! Ты будешь выглядеть и чувствовать себя в 100 раз лучше. Тебе не нужен тренажерный зал и гири, дорогие велосипеды и беговые дорожки - это все ерунда! Перестань выкидывать деньги на то, что тебе не нужно.

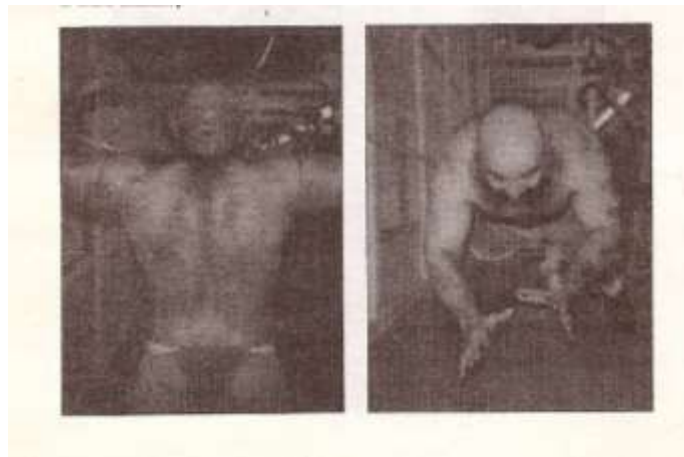
Пещерные люди использовали отягощения? Геркулес и Самсон ходили в качалку? Они принимали стероиды или глотали таблетки? Просто у них были яйца!

Вспомни великих силачей в истории - например, Евгений Сандов... разве он изводил свое тело? Сидя в одиночной камере, я отказался от возможности ходить в тренажерный зал, а тренироваться с другими заключенными мне запрещается, так что я всегда наедине с самим собой. На один час в день меня выпускают тренироваться во двор, который представляет собой участок 6х9 метров! Это моя арена; я Гладиатор! Я тренируюсь под открытым небом в дождь, снег, ветер и солнце в любую погоду, шесть дней в неделю (неизменно) и это работает: я силен и могуч. В редких случаях, когда мне позволяют гулять во дворе с остальными заключенными, я их поднимаю. Я использую вес их тела как отягощения (конечно, с их разрешения, и если это не охранник). Я также поднимаю их на свою спину и бегаю с ними, двоих сразу. Я приседаю с ними, я делаю жим лежа с ними; жим лежа - для тех, кто не знает - лежа на спине, поднимать вес от груди вверх! Так что я сильный, не сомневайтесь в этом. О моей силе ходят легенды - однажды я поднял тюремного охранника и пробежался с ним.

НЕ ДАЛЕЙ КАК Я ДЕЛАЮ, ДЕЛАЙ КАК Я ГОВОРЮ!

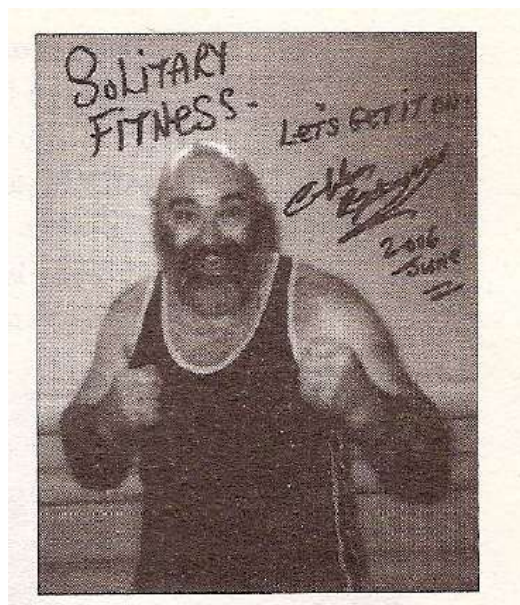
ТВОЕ ТЕЛО ЭТО МАШИНА

Теперь считайте, что я сказал вам всем - держаться подальше от стероидов. Они Вам не нужны. Плюс они сушат ваши яйца и наносят урон вашим внутренним органам. Мой путь будет делать трюк. Ешьте много каши и будьте уверены в себе. Не забывайте пить много жидкости. И, если вы когда то окажитесь в беде, и вы не сможете получить воду, пейте любую жидкость, пейте пот и мочу, если это необходимо! Вы должны выжить. Делаете все, чтобы выжить. Жизнь бесценна. Жизнь – мечта. Жизнь в очень коротка. Не теряйте её.

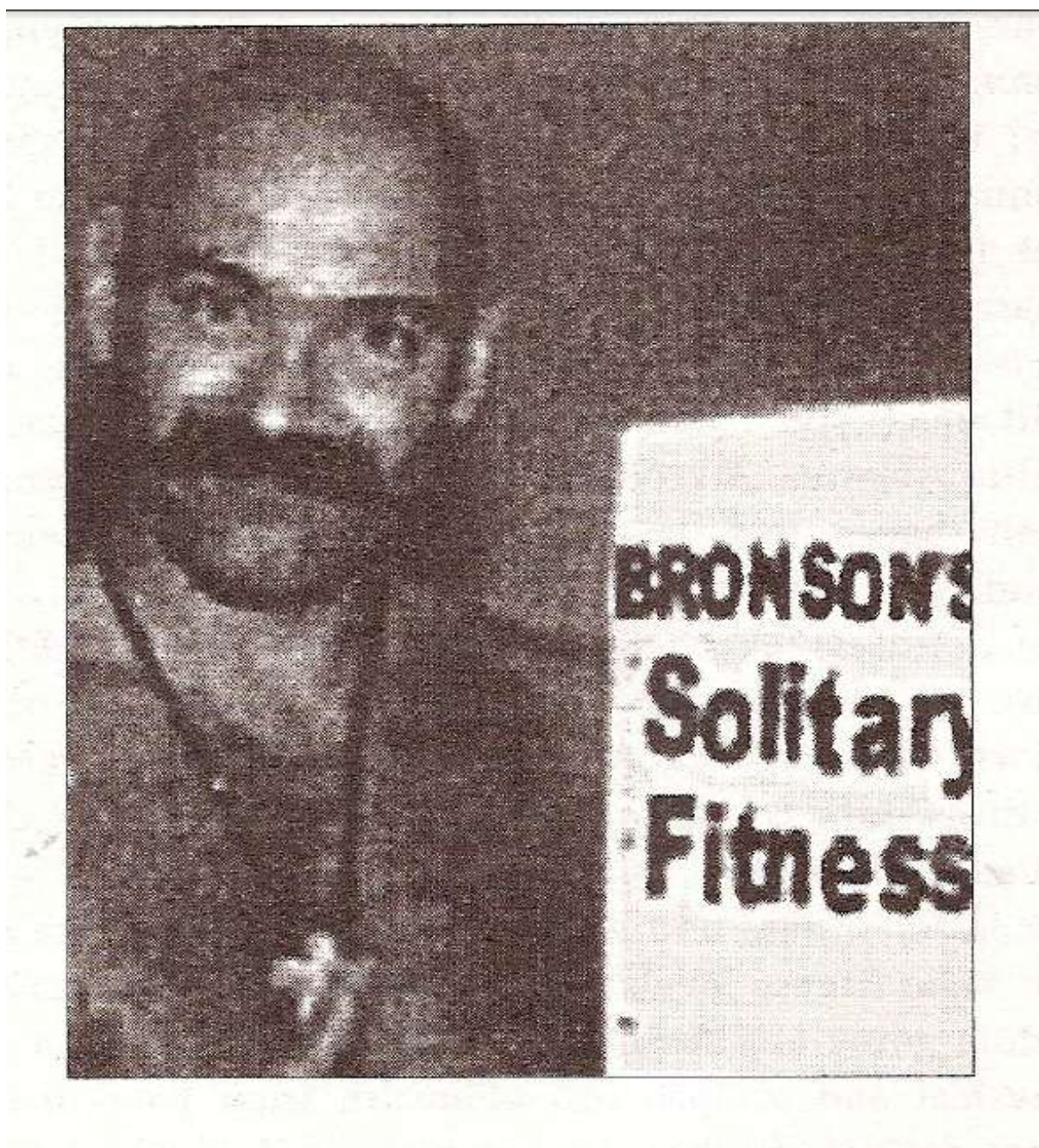


Мои наилучшие пожелания всем!

(За исключением тех жирных, вонючих, ленивых козлов, которые не дают нам людям полноценной жизни)



Ниже вы найдете декларацию. Это ваша отправная точка, ваш первый смелый шаг к тренировкам вашей мечты. Вы когда-нибудь чувствовали удушье? Вдыхали глубоко воздух, которым бы обожгли себе легкие? Вы когда-нибудь хотели иметь силу на еще одно большое повторение? Все, что я прошу вас сделать это подписать эту маленькую декларацию, давайте, подписывайте и начнем! Во всяком случае теперь у вас есть цель, цель и цель, так что давайте к ней идти.



ДЕКЛАРАЦИЯ О ПРИВЕРЖЕННОСТИ ДЕЛУ

Я _____

(имя)

делаю себе обязательство завершить все этапы в этой книге. Я делаю это, потому что я хочу изменить мою жизнь в положительную сторону. Я только кидал себя вниз все это время, но теперь, я собираюсь все изменить.

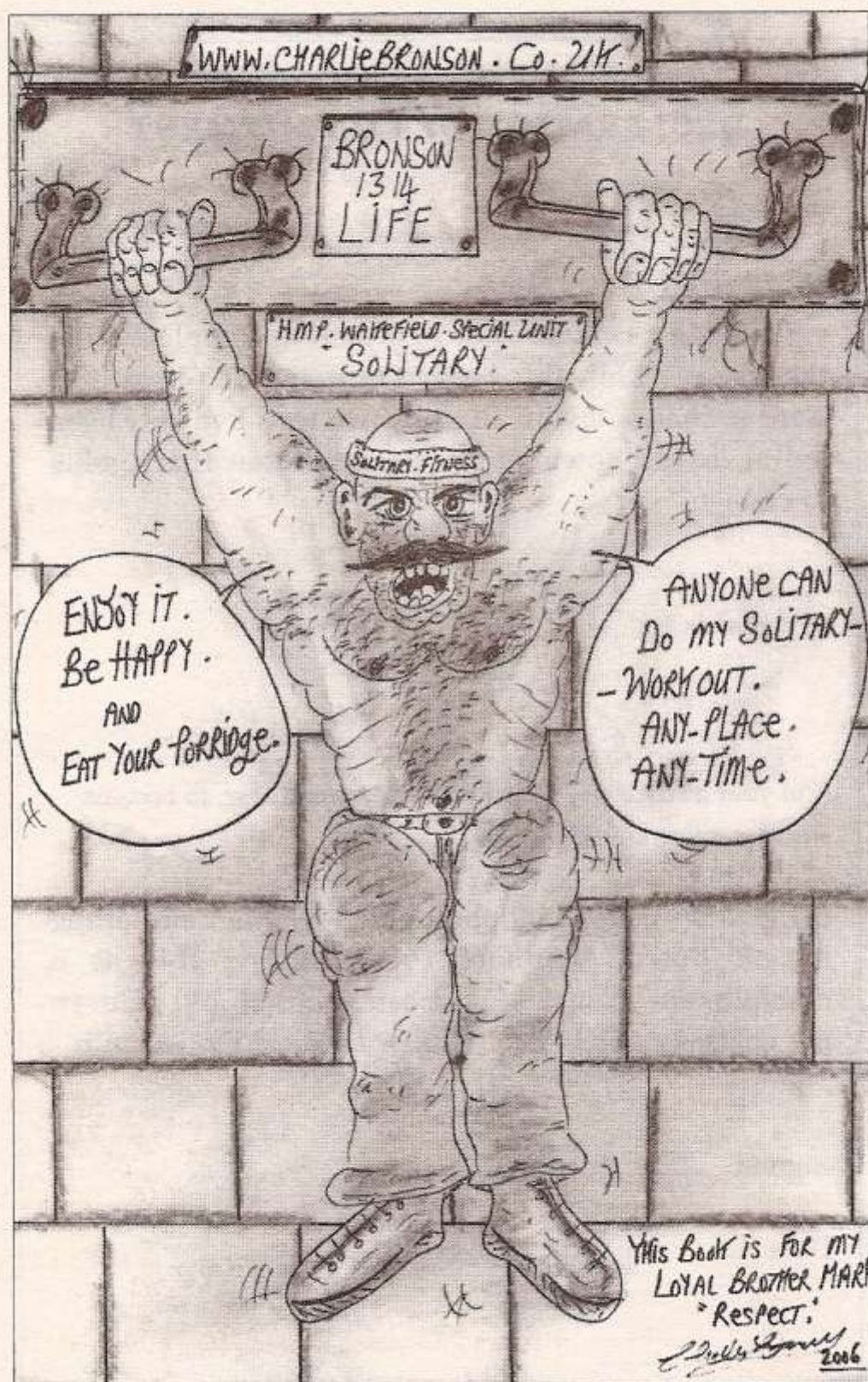
Моя цель состоит в: _____

(Определите вашу цель, которая может быть потеря веса, чтобы стать сильнее, более уверенным, и т.д., а лучше все вместе)

Если я сдамся до завершения режима, то я опущу себя. Вот почему я подписываю декларацию как обязательство, так я смогу добиться успеха и достичь всех моих целей. Я согласен быть победителем, потому что я стою этого.

Подписал _____

Дата _____



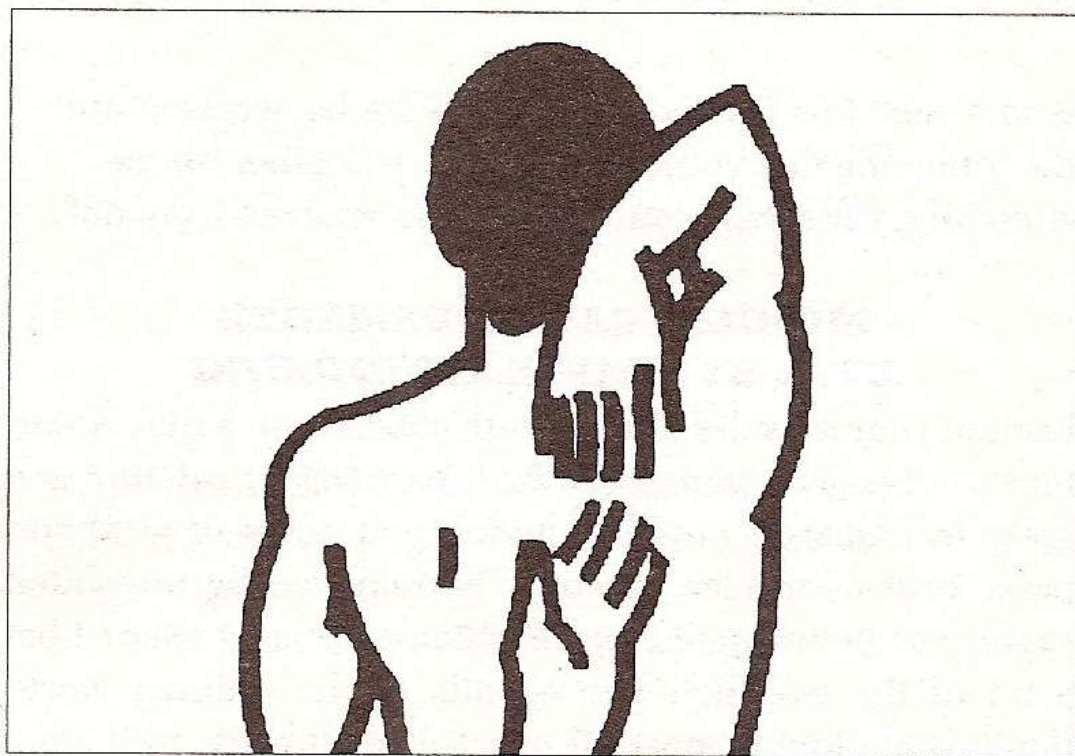
РАСТЯЖКА В ОДИНОЧНОЙ КАМЕРЕ

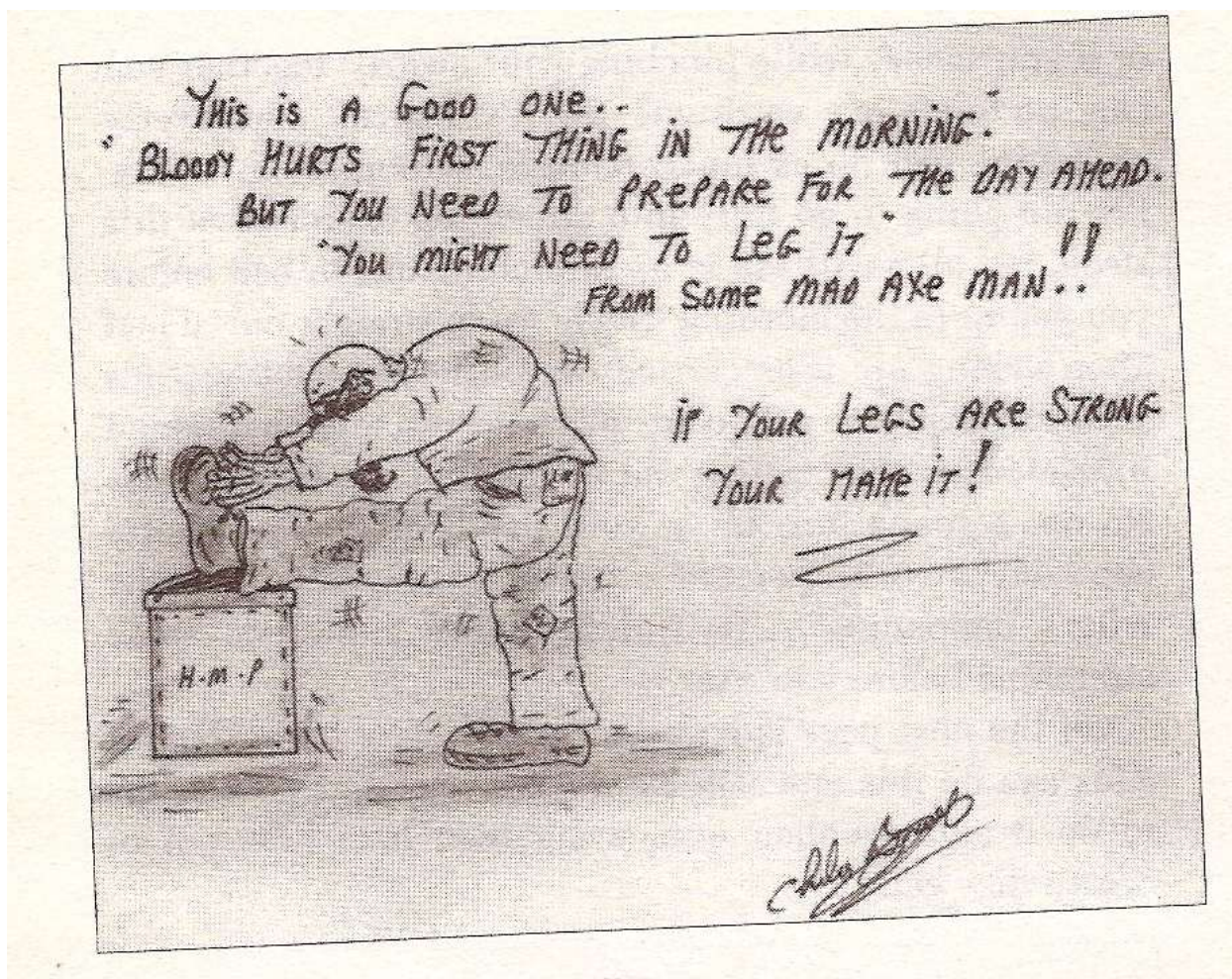
РАСТЯГИВАТЬСЯ ИЛИ НЕ РАСТЯГИВАТЬСЯ?

Это здорово видеть вас сделавших «начало», и есть два пути мышления по этой главе книги. Проект связанный с преимуществами РАСТЯЖЕНИЯ и РАЗОГРЕВА был проведён среди многих сотен членов британской армии. Результаты были познавательными! Растяжение и Разминка перед тренировкой почти никак не отличались, а вот после тренировки все заканчивалось потянутыми мышцами. Бронсон, думал об этом! Вы думаете что Растяжение и Разминка почти не отличаются? Как вы думаете, что будет с вашим телом в шоковой ситуации? Например: Если бык, пришедший из поля, накинется на вас, то вы будете бежать или от шока просто стоять на месте? Почему кролики вытаращиться на автомобильные фары, столбенеют перед светом, не в состоянии двигаться, а затем... Х**к! Кролик тушеное мясо на ужин.

Вы должны научить ваше тело узнать новые вещи. Я имею в виду, ваши мышцы имеют то, что называется ' мышечной памятью. Это означает, что футболист может по-прежнему выйти на поле и делать рефлекторное действие. Чтобы заставить его тело сейчас делать идеально определенные вещи, он должен в прошлом делать эти вещи, а также он должен тянуть мышцы. При растяжении и разогреву, идет оповещения вашего тела, то есть ваше тело готовится для некоторых действий! Эта разминка начинает химическую реакцию внутри вашего тела и приводит мышцы в готовность. Ваше сердце готовится для внезапной дополнительной нагрузки, ваши легкие начинают хранить дополнительный кислород и уже ваши мышцы начинают заполняться через кровь кислородом. Так что вы должны на мой взгляд, разминаться. В основном разминка, как Мотор: вы облегчаете работу двигателя, в противном случае вы взрываете его. Ваше тело это тоже самое - вы можете повредить или потянуть мышцу или пучок сухожилия, или даже хуже. Важно для разминки начинать из небольшого изгиба и растяжения из

стороны в сторону. Я делаю много хайкиков чтобы получить гибкие ноги. Важно, что вы делаете это! Никто не застрахован от бедствия или несчастного случая. Эта книга не о преподавании йоги. Все что я скажу это некоторые основные правила для растяжения. Некоторые движения, которые оказывают давление на поясничный (позвоночника) региона может быть опасным. Знаете ли вы, что при чихании можно вывихнуть один из дисков позвоночника. Если вы чихаете во время щипания ноздри вы можете перфорировать барабанную перепонку. Поэтому логично, что чрезмерное растягивание может сделать такой же ущерб, даже если вы не хотите. Я не собираюсь идти полностью в упражнения на растяжку на данном этапе, но я буду говорить все что нужно попробовать, вытянув в постели, прежде чем вы получаете в первой половине дня. Никогда не прыгать прямо из постели после пробуждения: испытания, проведенные на инфаркты жертв показало, что 10 процентов сердечных приступов произошло сразу же после резкого пробуждения. Если вам нужно спешить, сделайте некоторые растяжения перед тем, как ускориться. На следующей странице вы найдете основные примеры растягиваний. Даже дети могут легко сделать это.





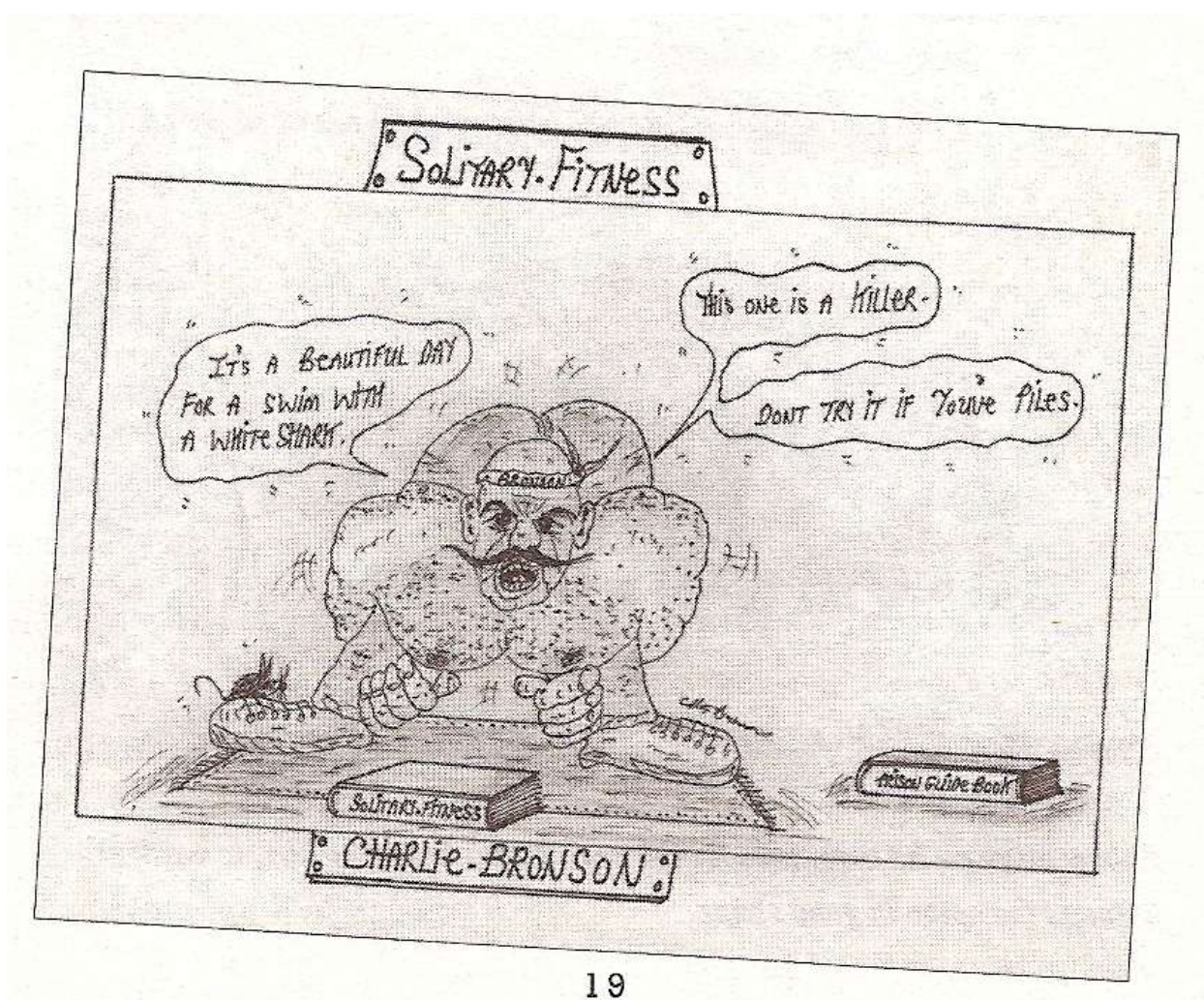
Например, скажем, вы тренировали ноги на тренировке, и на следующий день у вас они дубовые. Вы можете подумать, растяжка ног поможет им восстановиться. Я говорю НЕТ!

МЫШЦЫ МОГУТ БЫТЬ ПОВРЕЖДЕНЫ ДАЖЕ ПРИ ПРОСТОЙ РАСТЯЖКЕ

Каждый из ваших мышц имеет оболочку, покрытую его тонкой пленкой, которая может быть повреждена. Мелкие частицы кальция могут вырасти в поврежденных мышцах, давая вам много лет горя и боли. Эти частицы может быть удалены только через НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ операции, так что будьте осторожны! Я пугает вас или что? Бьюсь об заклад, многие так называемые умники спорта и ученые мира даже не знают большую часть того, что я уже сказал вам: Бронсон будет держать вас на верном пути!

ЛУЧШЕ ХОРОШИЙ РАЗОГРЕВ

Идеальный разминка сессии должна длиться от 10 минут до получаса. Как вы знаете, что вы разогрет? Если вы новичок, то вы будете наверняка знать в поте на лбу. Когда вы начинаете потеть это верный признак. Как вам согреться? Бег на месте, бег вокруг сада или что-нибудь, что обеспечивает хороший, полезный сердечный ритм. Так разогреваться быстрее, чем если бы вы были в состоянии покоя, а потом перешли на быструю ходьбу или бег. После прогрева переходите к растяжке. Делайте это перед каждой тренировкой, если не сказать иначе. Если вы можете прогреваться в вашей повседневной жизни, идя в магазин в быстром темпе туда и обратно, то вы готовы для некоторых простых растяжений.



Простые растягивания

Дотрагивайтесь пальцами рук с пальцами ног не сгибая колени (даже если вы только можете потянуться вниз до ваших колен или нижняя части ноги или лодыжки, то это хорошо). Мышечную память будет работать на вас уже со следующей тренировки, и вы будете растягиваться немного дальше с каждым разом. В конце концов вы сможете коснуться пальцами, и даже дальше.

Голова

Первое упражнение, наверное, знакомо вам еще с детского сада – это наклоны головой и круговые движения. Сначала делаем наклоны медленно, фиксируя голову в обычном положении, затем по очереди, ускоряя и переходя в круговые движение по часовой стрелке и против нее.

Руки

Теперь займемся руками. Расставляем их на ширине плеч, сжимаем кисти в кулаки и крутим по кругу. А теперь сделаем круговые движения в разные стороны, сгибая руки в локтях.

Плечи

Переходим к плечам. Сначала образно рисуем полукруг по очереди каждым, двигая плечами вперед и назад. Затем повторим то же самое одновременно. А теперь кисти сжимаем в кулаки, руки сгибаем в локтях параллельно полу на уровне плеч и сжимаем назад лопатки, поворачивая корпус влево и вправо. А теперь руки выпрямим вдоль тела и выполним маховые движения поочередно меняя руки вверх и вниз.

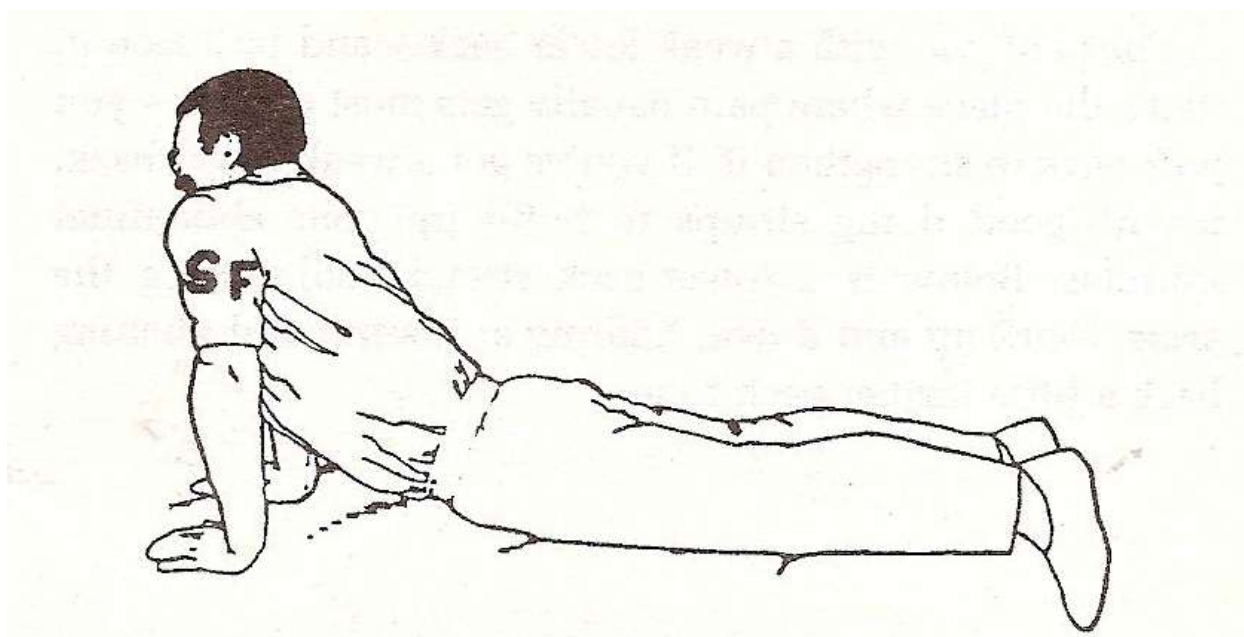
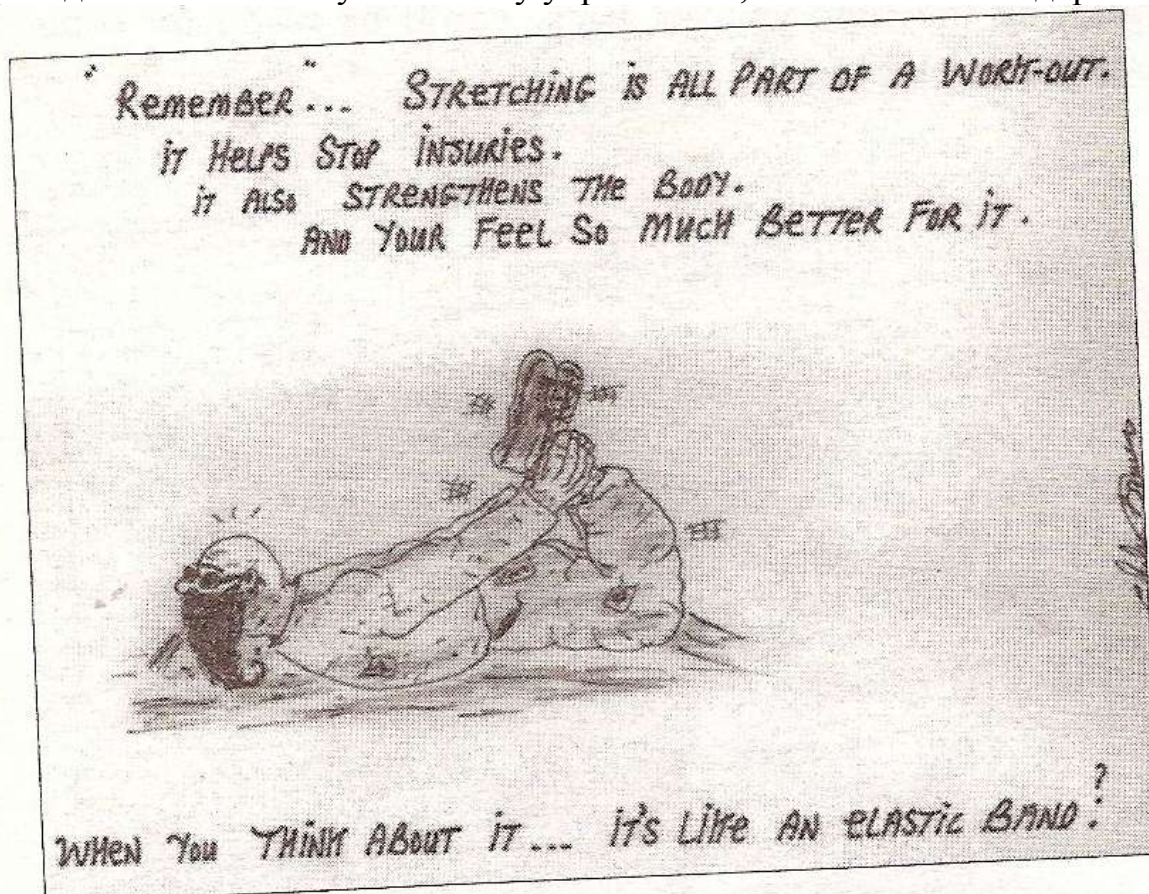
Корпус

Руки снова сгибаем на уровне плеч в локтях и теперь поворачиваем корпус влево и вправо. Ноги расставим по ширине плеч и наклоняемся: вперед, назад, влево и вправо. При боковых наклонах, можно одну руку держать на поясе, а другую вытянуть за голову. Вы еще не устали? Тогда продолжаем нашу разминку перед тренировкой. Наклоняемся вперед, пытаюсь достать до пола ладонками. После этого крутим тазом, описывая круг по часовой стрелке и против часовой.

Ноги

Сначала выполним круговые движения каждой ступней. Поднимаем по очереди обе ноги, сгибая их в коленях. А затем поднимая, выпрямляем каждую ногу. После таких шагов можно выполнить приседания. Теперь

попрыгаем на обеих ногах, а потом отдельно на каждой. Теперь немножко растянем мышцы. Для этого приседаем на корточки, вытянув одну ногу в сторону. Почувствуйте, как растягиваются мышцы. Затем делаем тоже самое, меняя ногу. А теперь из такого положения переносим вес с одной ноги на другую. Наша разминка перед тренировкой подошла к концу. Теперь можно вытянуть руки вверх, почувствуйте как, растягиваясь, ваши мышцы расслабляются. Теперь сделайте глубокий вдох и выдох, и можете переходить к основному комплексу упражнений, не боясь за свое здоровье.



РАСТЯЖЕНИЯ

- Коснитесь пальцы с пальцами, не сгибая колен;
- Стоять вверх и вниз на цыпочках (икры);
- Попробуйте коснуться потолок вашими руками;
- Руками на вашей талии и слегка расставьте ноги согните из стороны в сторону;
- Посмотрите прямо перед собой, поднимите одну ногу высоко перед собой, сохраняя её прямой (опирайтесь на стул, чтобы сохранить равновесие);
- Лежа на животе попробуйте коснуться ваших ушей ногами;
- Поверните голову в круг, по часовой стрелке и затем против часовой стрелки;
- На уровне плеч, держите ваши руки прямо на сторонах и сделать небольшие круговые движения руками, постепенно становится все больше и больше, но медленно(задняя и передняя мельница);

Как время идет дальше, так вы будете развивать свои собственные, и более продвинутые, движения. Растяжение будет немного дальше с каждым разом. «Маленький трюк»: проведение растяжки на десять-пятнадцать секунд, то есть растягиваться до тех пор пока боль в мышцах не перешла на сухожилия, разница чувствуется.

Те из вас, кто со слабой нижней части спины. Давайте я исправлю это. Это место, где боль обычно получает большинство людей - вам придется укрепить его. Если у вас есть слабые нижней части спины, то не хорошо делать приседания и наращивать мышцы живота. Делайте много гиперэкстензии (в соотношении 2:1). Например на 100 пресса – 200 гиперэкстензии. До тех пор пока боли в спине не пройдут.

SOLITARY BASICS

Поехали, медленнее! Медленнее!

Губернатор моей тюрьмы не препятствовал мне, так чтобы помочь продемонстрировать упражнения ко мне пригласили «Шторм». Вы разогреты и растянуты, и вы здесь уже готовы работать. Давайте теперь пойдем дальше, нас ждут серьезные тренировки, но **медленно, медленно**. Не хочу чтобы вы потянули себе мышцы и давали повод для отдыха. Если вы только что поели, то отдохните 2 часа, дайте организму время переварить еду. Растягивания тела в области желудка, а также потоки крови приводят к потемнению в глазах и тошноте... Гадость! Позже мы с вами поговорим о диетах. Не смешивайте слово «диета» со словом «кролиная еда» : Если будете есть много моркови то сами станете как кроль или будете выглядеть как морковь. Это не шутки, потому что бета-керотин, который вы получаете из моркови способен окрасить вашу кожу.

8 БАЗОВЫХ, НО ВАЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Вертикальное отжимание (Подробнее об этом позже)
2. Обычные отжимания
3. Пресс
4. Приседания
5. Звездный прыжок
6. Армейская пружинка с прыжком
7. Берпы
8. Шаги

Начните день правильно, если вы чувствуете что можете сделать десять повторений каждого из перечисленных упражнений, за исключением стойки отжимания (на этом этапе вы не можете иметь мышечную силу и вы можете получить травму). Мы будем работать! Практика делает нас совершенным!

Помните, что стойка отжимания очень тяжелое упражнение. Вы находите силы отталкивать от земли весь вес вашего тела с использованием мышц плеча.

Теперь я скажу вам такое, вы не знаете как выполнять все эти упражнения, потому что вы не знаете всех решающих факторов, но я вам объясню, чтобы вы не чувствовали себя глупо. Для примера скажу, если вы никогда не играли на фортепиано, то вас никто не будет осуждать за незнание или неумение. Для дам, которые сейчас на этом этапе фитнес-режима не следует пренебрегать упражнениями для мужчин. Объясняю, вместо того чтобы делать полные отжимания делайте неполные, а потом уже начинайте с полных. Во время выполнения упражнения локти находятся в неподвижном состоянии. Это и есть правильные отжимания!

Разнообразные виды отжимания делают упор не только на основную часть тела, но и на дополнительные, в зависимости от того как вы делаете! Я использую вместо слова «повторение» слово «сет», как в игре в теннис... Не играть в теннис обращается ко мне в размер ячейки, когда я в! В каждом сете между 10 повторениями делайте перерыв, если нужно, но делайте полный сет. Таким образом вы делаете сет из 8 упражнений на данном этапе. Для начинающих это отличная проверка своих сил и способностей. К концу сета вы сделаете 70 повторений. Сет может состоять из многих циклов(от 1 до миллиона), но начинайте в зависимости от своих сил. Каждый работает на совесть, и без обманов. Если вы обманываете, то учтите, мне насрать потому что вы обманываете не меня а только себя, Бронсон! Не переживайте если это займет у вас много времени и если вы много отдыхаете между сетами. Главное что вы начали. Не делайте упражнения быстро, так как вы можете себя травмировать, делайте медленно, но правильно. После завершения эти упражнения я хочу закрыть книгу и отдохнуть. Вашим мышцам нужно восстановиться, а восстанавливаются они во время отдыха. Как говорится, независимо от того, какие длинные или короткие путешествия, каждое путешествие начинается с одного шага, и вы сделали огромный шаг, решив

внести фитнес в вашу жизнь, так что чувствуйте себя хорошо. Теперь я знаю что Анольды здесь, среди вас. И они смеется с моих плагиатских упражнений. Пошли в жопу! Вы можете вернуться в потный и вонючий спорт зал или набивать свое тело таблетками. Но, как говорят, прогульщик никогда не выигрывает, а победитель никогда не прогуливает.

ОТЖИМАНИЯ

Теперь мое любимое упражнение: старые, добрые отжимания – я матерюсь на них! С годами я сделал миллиарды отжиманий, и с каждым отжиманием у меня получалось все лучше и лучше. В основном все дело в технике. Сначала делайте отжимания медленно, опускайте грудь до пола на уровне рук, потом уже используйте книги и подручные средства для увеличения области работы отжиманий. Но убедитесь что стоите на твердой и надежной поверхности. Есть много видов отжиманий: Отжимания на разной ширине рук, отжимания на ладонях, кулаках, пальцах, кистях, ребрах(представьте что вместо ваших рук у вас лезвие ножа, поставьте нож лезвием к земле и делайте отжимания). Мои отжимания легендарны. Я не ожидаю от вас ударов рук в 1000 килограмм. Там, в тюрьме, я дошел до 6000 отжиманий в день. Это плод моих многолетних тренировок и я ставил такие удары очень долго. Не расстраивайтесь для вас это только начало.

ВДОХ, УДАР(ВЫДОХ)

Мой отжиманиями отличаться - я делаю всякие: широко (широкая стойка), узко (узкая стойка), я делаю одной левой, я даже делаю вертикальную стойку и отжимаюсь. Но все то что вам нужно сделать на данном этапе это нормальные отжимания. Если у вас нет оправданий, то вперед! Хороший способ начать, делать десять. Я прошу вас сделайте их сейчас. Ну что, сделали, и какая польза пришла к вам? Вот вам польза, это

грудь, руки, плечи, улучшенная работа сердца, хороший кровоток по всему организму. Ваше сердце это ваше здоровье. Ваши плечи, руки и грудь – это сила, красота и...удовольствие! Про удовольствие наркоман сказал бы тоже самое после дозы наркотиков, но я не наркоман. Занимайтесь и ждите пока не достигнете результатов. Занимайтесь пока будете чувствовать поток в вашем теле и легкость в голове! Я вам гарантирую, за деньги вы этого не купите. Этот фитнес зайдет за рамки вашего ожидания.

132 ЗА 60 СЕКУНД

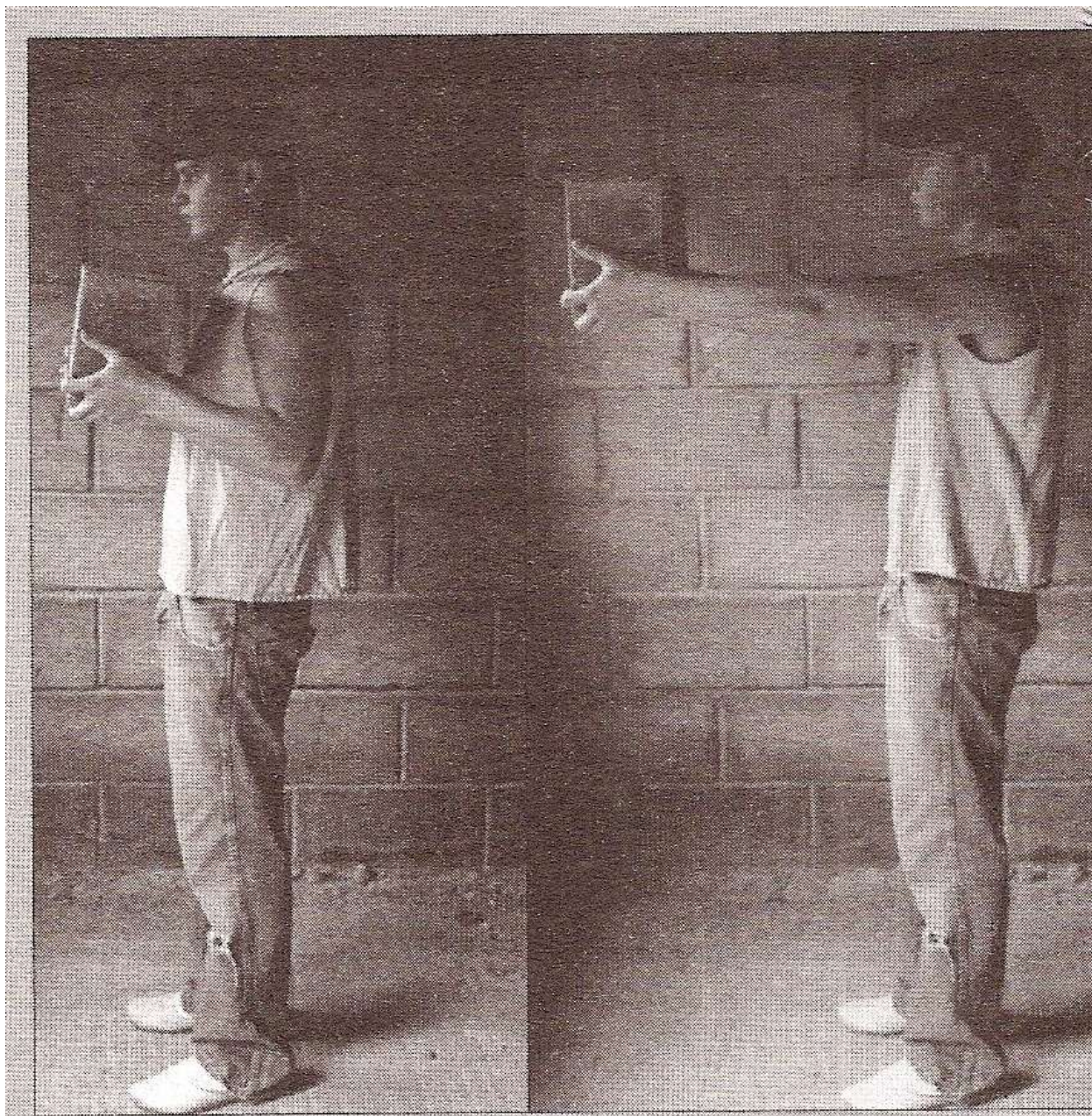
Знаете ли вы, что средний человек на улице не мог делать 30 отжиманиями? Но знаете ли вы, что я могу выжать 132 в 60 секунд? Мне говорили что на свете был человек который делал гораздо больше чем я (вы не найдете его, потому что это все ху*ня). Все люди способны на такие подвиги силы и выносливости, но сначала вы должны поверить в себя. Верьте в себя и ваши способности будут приходить к вам, а с ними и большая уверенность в себе. Как тьма, которая превращается в свет! Я не супермен, я такой же человек как и вы, с плоти и крови, но я работал над собой, усовершенствовал, оттачивал свои способности. Вы не можете дойти до моего уровня, но я говорю вам сейчас, вы сможете дойти до своего уровня. Стремитесь к вашей собственной цели! Когда мне пощастливилось заниматься во дворе, я просил других заключенных садиться мне на спину и я делал отжимания. Я наслаждался своими тренировками. Наслаждайтесь и вы! Но вы можете делать их и одни, как я. Я до сих пор матерюсь на отжимания, но для меня это как религия. Представьте что под вами лежат ядовитые змеи, которые пытаются вас укусить когда вы опускаетесь вниз и вы пытаетесь оттолкнуться от земли поскорее. Кроме того, помните, отжимание до груди это только половина, нужно постоянно ужесточать упражнения! Если вы собираетесь это делать то делайте это правильно, а нет, продолжайте и дальше сидеть и заплывать жиром и давиться булочками с

кремом! Считать это упражнение серьезным это и есть №1. Для хорошего отжима используйте блоки или какие то подручные средства (книги, кирпичи, деревянные брусы). Это все делается для обеспечения полной, чистой силы. Вы видели чтобы Арнольды делали столько отжиманий? Нет! А теперь сделайте еще 10. Новички могут делать эти упражнения бесполезно, тоисть делать движения тазом, а не делать отжимные движения руками. Не стоит обманывать себя.

Двое сыновей Джими О'Кифа были достаточно хорошими, чтобы продемонстрировать 4 из моих упражнений для того чтобы все вы видели. Я клянусь этими четырьма. Их так же просто сделать! Вы можете сделать их где угодно, в любое выбранное вами время, и это отличный способ снять напряжение и стресс. Конечно, вы всегда можете дровичь чтобы уменьшить напряженность, но вы не отбросок! Для отжимания с весами используйте все что видите(кирпич, плиты из бетона, даже людей). Вы также можете почувствовать много удовольствия делая это. Я отжимался с 4 людьми на моей спине и думаю, что... в этом ничего сложного! Мой путь является счастливым!

Не будьте неудачником, когда вы можете быть супер человеком! Ах, страдаете херней убивает много времени и энергии. Помните, что все это в вашем уме. Разум является наиболее мощным оружием, которую вы когда-нибудь встретите. Использовать его в ваших интересах - использовать его, чтобы выиграть. Жить и умереть побеждать! Еще один отличный способ делать отжимания, получая при этом полную выгоду это «чем медленнее тем лучше»! Я даже сделал это на яйцах... Да-да, на реальных яйцах! Ха, шутка! Еще один сполов делать отжимания это делать очень быстро, почти взрываясь, после выполнения отжимания вы увидите лужу пота на полу – это великолепно. Но убедитесь что делая такие отжимания вы полностью контролируете выполнения. Если вы терпите неудачи при выполнении

упражнений замедлитесь. Запомните: Делать медленно и красиво! И не останавливаться в верхней части движения!

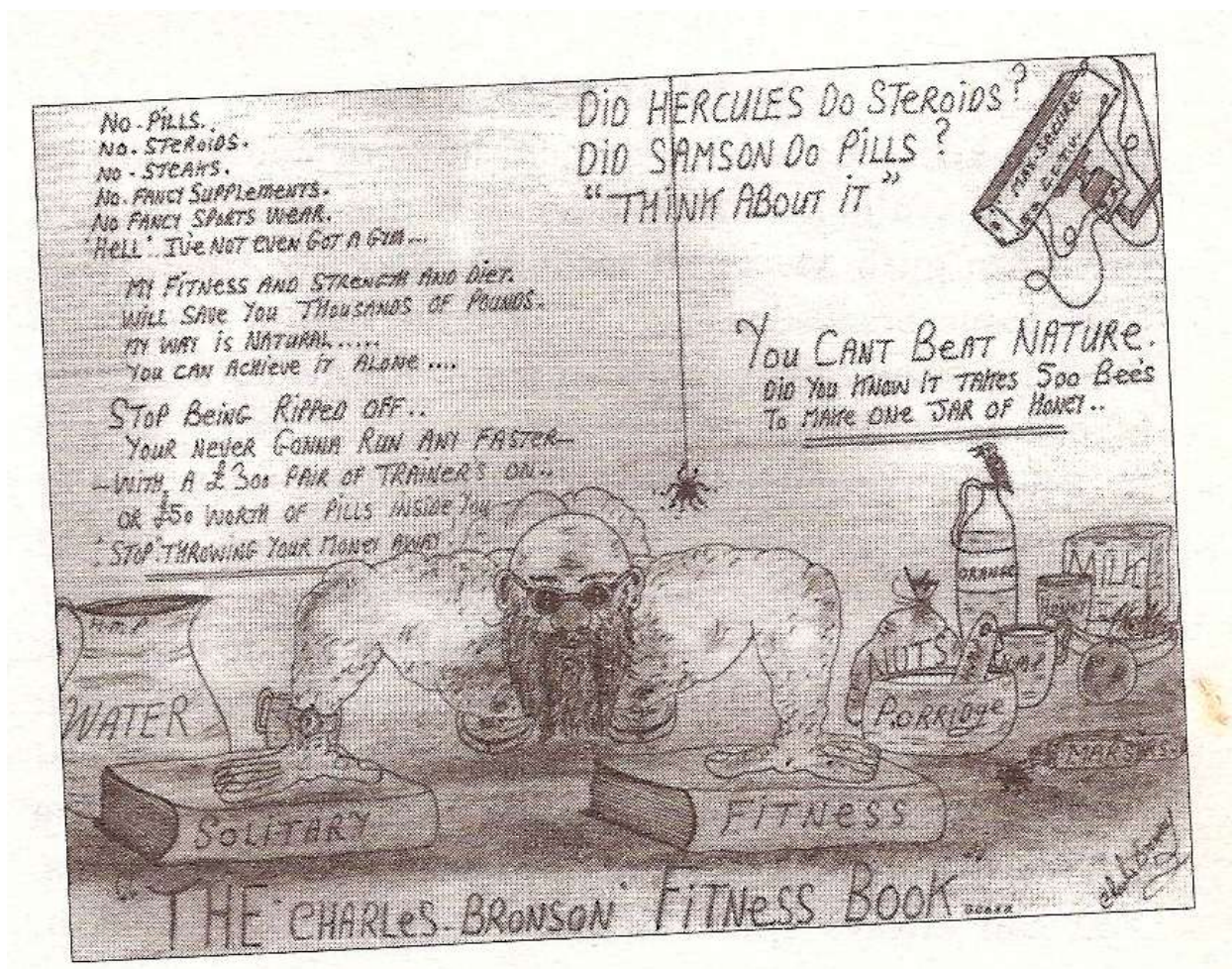


Еще одно хорошее упражнение!

СКРУЧИВАНИЕ

Существуют десятки вариаций скручиваний, но в основном все они дают один эффект. Мой любимый способ это «хруст»: ноги на стул до углом 90 градусов, руки на задней части головы поехали! Сначала вы не будете

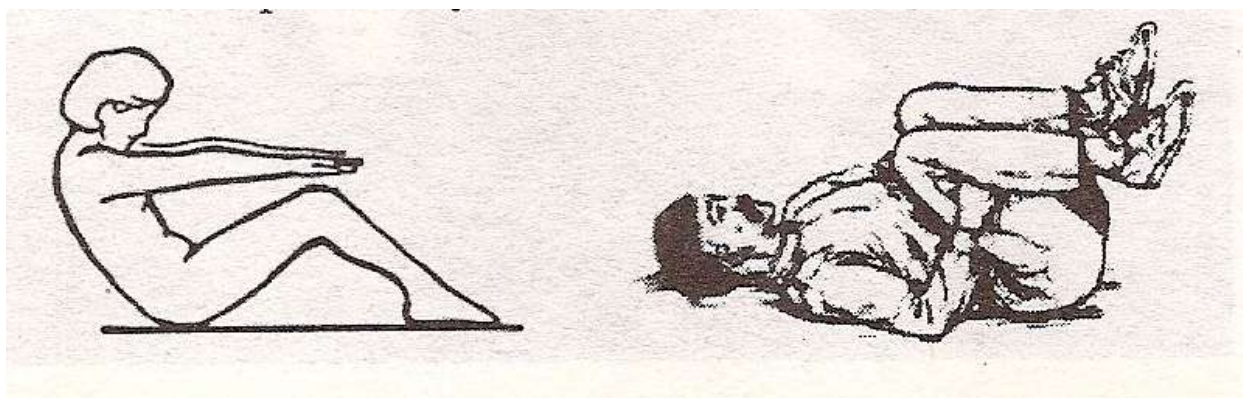
делать даже 20 (это больно). Скручивание тянет мышцы. Но вы скоро полюбите их, и потом будете себя чувствовать очень хорошо. Я спрошу вас, как вы будете себя чувствовать, если вас ударят в область желудка? Ну разве это не приятно ответить на такое действие «А посильнее ты можешь ударить?». Ваш пресс(живот) это ваш центр: Если вы защищены там, то можете считать что у вас на много меньше проблем.



Позвольте вам объяснить что будет, если вы пренебрежете упражнениями с этого раздела. У вас будут большие проблемы со здоровьем, такие как ожирение, рак кишки. Я клянусь вам скручивания помогут избежать вам этих проблем, так как это упражнение держит внутренние органы в хорошем состоянии и нормализует работу кишечника. В 40 с лишним у большинства мужчин и женщин начинает спадать и обвисать живот, как у ослов. Они теряют силу в мышцах живота, накапливают жир и выглядят уродливо и нездорово. Вы не должны позволять доводить себя до такого. Что стоит поработать до отказа утром и вечером? У вас новые

оправдания. А я говорю что это ваша сраная лень! Я считаю что все толстые люди должны быть расстреляны, они отвратительны! Если ваш питомец очень вялый, безнадежно больной то большинство людей его усыпляют, чтобы он не мучался. Так нужно так делать и с людьми!!!

Вы не делаете скручивания – вы ленивый ублюдок! Прекращайте оправдываться! Чувствуйте потрясающее ощущение работы внутренних тканей. Вы можете кричать, смеяться, плакать, но просто заставьте себя и по окончании наслаждайтесь.



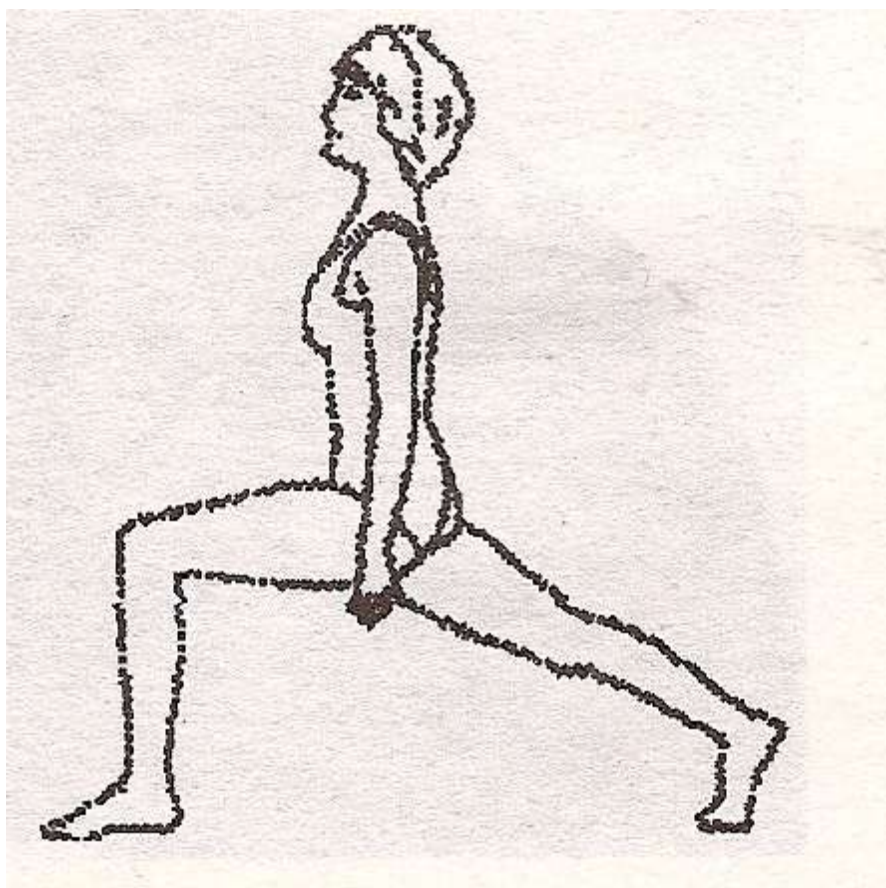
Правильный способ делать скручивания это: Слегка согнуть ноги в коленях; медленно сделать скручивания, еле коснувшись коленей, затем медленно продвигаться к исходному положению; опускаться полностью не нужно, нужно остановиться в положении примерно 10-15 градусов до земли; Для того чтобы снять боль, поднесите колени к груди, таким образом мышцы живота перестают работать и начинают расслабляться и восстанавливаться.

Делайте скручивания в любое время суток, делайте под музыку, делайте обнажено, но главное ДЕЛАЙТЕ! Перестаньте быть ленивыми скотинами. Гордитесь и уважайте свою жизнь и свое тело, оно у вас одно.

ПРИСЕДАНИЯ

Приседания нужно сделать неотъемлемой частью тренировки! Когда мне везет что я занимаюсь во дворе, то я прошу помощи у других заключенных. Они садятся мне на плечи и я делаю приседания. Это упражнение хорошо укрепляет ноги, задницу и спину. Используйте все что

найдете (подушку, стул, скамейку, кирпич, блок и т.д.) и делайте, постепенно увеличивая число повторений. Начните с 10 без стула, потом до отказа со стулом, потом уменьшая вес еще по 10, потом до отказа без ничего. Таким образом вы сможете со временем делать столько же сколько будете делать отжимания. Делайте приседания когда вам скучно. Вы мне скажете, «я смотрю телевизор», а я вам отвечу «Делайте приседания, когда смотрите телевизор». Для тех кто тренируется как Бронсон, для тех нет оправданий. На любую вашу отговорку я найду свой ответ. Не играйтесь со мной и я не буду играть с вами. В конце концов ваше тело это ваша жизнь, если вы не хотите что то улучшить, а просто пытаетесь увильнуть то не тратьте свое время!

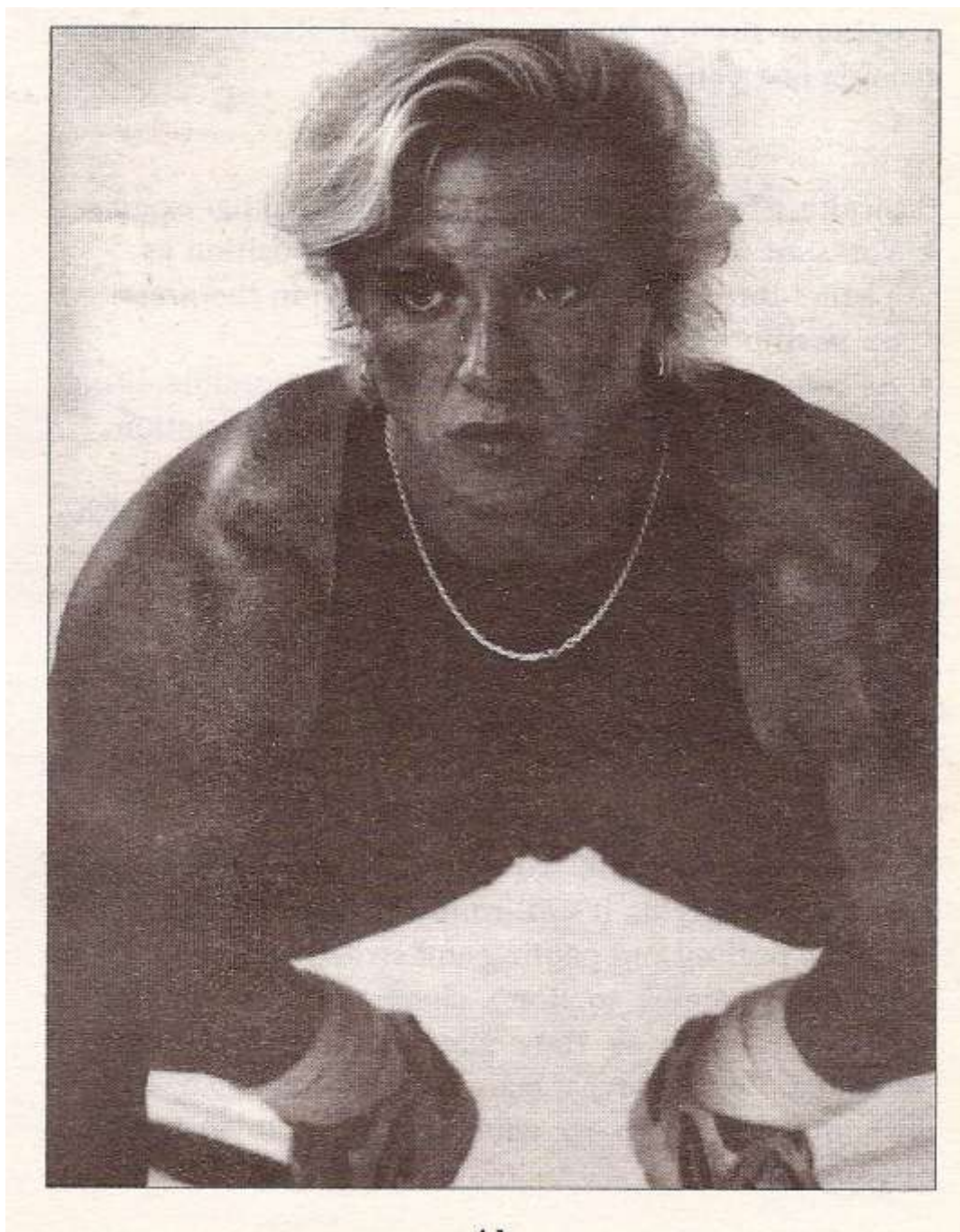


Ноги на ширине плеч, спину ровно, голову прямо или взгляд в небо. Чем медленнее тем лучше. Контролируйте выполнение. Приседания сделают ваши ноги сильнее и вы будете сидя чувствовать намного лучше чем все остальные.

Еще один способ. Делайте приседания: остановитесь на пол пути вниз; задержитесь на 10 секунд; полностью опуститесь; поднимитесь до половины; задержитесь на 10 секунд; полностью встаньте. Таким образом можно разнообразить все свои приседания. Приседания также способствуют похудению и сбросу веса. Вы почувствуете свою силу на следующий день. Ваша сила главным образом идет от ног, не верите мне (дураки), спросите у любого боксера. Все атаки начинаются с ног. Тренируйте силу и равновесие. Ваши ноги спасут вас от неприятностей, если за ними ухаживать. Другая форма выполнения этого упражнения это выпад. Выпад это цель каждой ноги, шагая вы делаете маленький выпад. При выполнении выпадов держите спину прямо. В конце концов вы уже знакомы с этим типом упражнения. Об этом можно много говорить. Проявляйте фантазию сами.

АРМЕЙСКАЯ ПРУЖИНКА С ПРЫЖКОМ

Нет ничего сложного в выполнении этого упражнения. Сначала ставим свое тело в положение отжимания; быстро подносим свои ступни к линии ладоней, ладони в положении отжимания стоят на одной линии(вы должны выглядеть как лягушка перед прыжком); делайте прыжок как можно выше; опускайтесь в положение, которое было у вас перед прыжком; верните ноги в исходное положение. Во время выполнения упражнения сохраняйте спину ровной; делайте упражнения сначала медленно, а потом уже увеличивайте темп. Это упражнение по уровню сложности очень легкое, но его нужно делать обязательно. Во время выполнения упражнения работает все тело; происходит выделения большого количества тепла, а тепло способствует заживлению травм, и потере лишнего веса. Также это упражнение укрепляет сухожилия и способствует развитию силы вашего тела.



БЕРПЫ

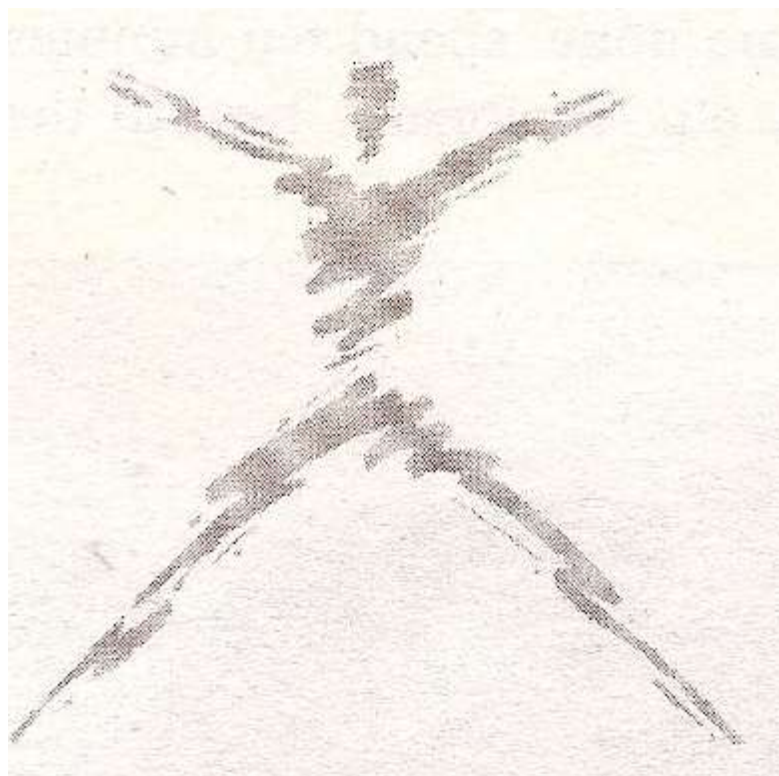
В основном берпы представляет собой сочетание двух других упражнений: отжимания и приседания.

Ставим свое тело в положение отжимания; подносим ступни к линии ладоней; ставим свое тело в положение полу приседа; делаем прыжок, в этом положении, вперед-назад-вверх; Возвращаем свое тело в положение «лягушка перед прыжком»; возвращаемся в начальное положение.

Это еще одно хорошее упражнение для улучшения работы сердца. Со временем вы сможете создавать свои упражнения такого рода. Вы будете много потеть и тяжело дышать но это все для вашей пользы. Со временем вы будете двигаться побыстрее. Средний человек на улице может сделать около 5 рас. А вы сможете сделать неограниченное количество, все будет зависеть от вас.

ЗВЕЗДНЫЕ ПРЫЖКИ

Начальное положение такое же как и в предыдущих упражнениях перед прыжками только когда вы будете прыгать вы должны представлять собой звезду. Со временем вы будете расставлять ноги в прыжке все шире и шире. Хотя это выглядит просто, но стоит вам сделать десять рас, и вы будете чувствовать себя уставшим! Это упражнение хорошо укрепляет лодыжки. Звездный прыжок является хорошим упражнением. Если вы будете делать это упражнение на мягком песке или на траве, то я вам завидую так как я делал их на твердом, бетонном полу. Вообще, все упражнения я делал на твердом и шершавом полу. Я видел траву только через решетку камеры.



ШАГИ

Опять же хочу развеять ваши сомнения по поводу этого упражнения. Вся суть упражнения стоит в том что вы делаете высокий шаг, то есть ставите ногу на какой то предмет и поднимаетесь. Это упражнения покажется вам очень сложным после 10 минутной работы. Для выполнения этого упражнения используйте все подручные средства сидения, скамейки, заборы и т.д. Начните с маленького интервала времени, начните с 5-минутного режима, потом постепенно увеличивайте интервал. По окончании времени смените ногу, а потом сделайте 10 минутное охлаждение(облейте водой или как я просто походите а потом присядьте). Вся сила упражнения это ритм и баланс. Со временем вы даже не заметите как ритм и баланс придет кругом в вашу жизнь. Завтра переходим к следующей главе... спать сегодня вы будете хорошо.



Теперь я знаю, что многие из Вас начнут читать эту главу сразу после окончания предыдущей. Что я говорил Вам? Это для вашей же пользы. Если вам нечем заняться то пойдите покормите уток в парке. Я не хочу с вами сейчас говорить. Вы должны быть пригодными, а для этого нужно отдыхать. Пригодность не должна работать на вас, Вы должны работать на Пригодность. Сон это большая часть вашей физической формы! Хороший и естественный сон это показатель вашей усердной работы, это ключ к вашему спортивному успеху. Без сна вы только ухудшаетесь. Наслаждайтесь своим сном. Не мечтайте о том как вы будете работать завтра, планируйте! Тем более если вы усердно работали, у вас не будет времени мечтать, вас будет сразу вырубить. Со временем вы будете гордиться собой.

Еще скажу пару слов про сон. Спать нужно обязательно, но можно натренировать свой организм, чтобы он восстанавливал свои силы быстрее. Для этого нужно всего то на всего каждый день(через день, через два) уменьшать свой сон на минуту. За минуту вы не выспитесь, во сне она не играет большой роли. И так со временем ваш организм научиться спать меньше, отдыхать лучше. У вас не будет проблем с ранней пробежкой, так как у вас появиться лишний час.

Я, пока что, все сказал. Теперь закройте книгу и оставьте ее до завтра!

«АНАЛЬНАЯ» ТЕМА

Я всегда работаю лучше когда посру! Это бесполезно тренироваться, если Вы полны едой; Вы должны быть легкими, чтобы получить хорошие результаты. Вы должны удачно работать в свое «наилучшее» время. Вы можете быть утренним человеком, хотя некоторые считают это трудным временем. Поэтому выберите свое время и придерживайтесь его. (Научитесь принимать пищу и срать в определенное время).

Как только Вы находитесь в рутине(не замечаете уже что тренировка это ваше ежедневное занятие), это Ваше нужное состояние; это становится религией! Вы начинаете любить её! И как только Ваша диета сортирована, Ваше испражнение будет регулярным, таким образом, станет легко запланировать Вашу программу. Некоторые люди не идут срать в течение многих недель для того чтобы высрать все за один раз. Блядь, это больно. Не делайте так! Вы что не видели давно своего доктора, или вам хочется лицезреть кровь на вашем стуле?

Вы не должны быть мировым обладателем титула ни в каком виде спорта – вы должны просто быть Вашим собственным чемпионом! Самостоятельно лично, мне нравится делать попытки чего то бесчеловечного: Я снял эквивалент двухэтажного автобуса с моей бороды через один час собирания 5-килограммового веса, приложенного к моей бороде. Я почти оторвал себе лицо. У меня был «лицевой стопорняк» в течение недели после этого, я оторвал половину своей бороды, и моя шея походила на глыбу скалы. Боль как никогда прежде, но это - я! Я не рекомендую свои подвиги силы никому: Я безумен, Вы нормальны. Это не смешивается, так что не делайте попытку того, что я делаю! Я держался за веревку с зубами, а мужчины тянули ее (вот почему я потерял некоторые зубы). Мои подвиги силы позорны всюду по пенитенциарной системе, и я говорю, лучше всего оставляют такие подвиги нам сумасшедшими! Эта книга о пригодности, не о безумии. Вы знали, что я когда-то сел на корточки

с иракцем на моей спине 500 раз, и я стал известнее? Но это - больше безумия.

Во всяком случае я подчеркиваю, что Вы не нуждаетесь в весах или спортзалах. Если Вы хотите стать столь сильными, то пользуйтесь только своим умом. Верьте ему, имейте веру в то, что Вы делаете и прекращаете опускаться. Вы не Арнольд; Вы – это Вы! Вы станете быстрее и более пригодными, чем Арнольд и Вы будете жить на много дольше.

Некоторые естественные примеры:

- 20-футовая змея и маленький мангуст. Мангуст намного быстрее и ловчее змеи.

- Большая муха дракона и маленький паук. Паук хитрее, он заманивает муху в ловушку и убивает.

- Крупный эльзасец(хищный зверь) и Питбуль. Питбуль бесстрашен, не чувствует боли, преданный(особенно когда защищает хозяина или его семью). Питбуль перегрызает хищнику горло.

- Боксер в тяжелом весе и Боксер наилегчайшего веса. Боксер наилегчайшего веса использует свою скорость и выбирает правильную тактику. В результате вырубает его тяжеловеса.

ЧЕМ ВЫ БОЛЬШЕ, ТЕМ ПО ВАС ЛЕГЧЕ ПОПАСТЬ

Размер; забудьте про него! Именно, то учитывается что находится в Вашем сердце. Прекратите смотреть на помешанных на мышце. Будьте самостоятельными: будьте здоровыми, быстрыми и сильными. Помните, чем больше Вы, тем попасть по вас легче - размер ничего не означает. Если Вы

испытываете недостаток в движении (и у всех нас есть выходные, когда мы будем чувствовать себя сытыми по горло, усталыми или вялыми), тогда боль будет вести Вас! Если Вы напряженны, завершены, или разбитый тогда крик, смех или слёзы ведут Вас!

ЗАБАВНАЯ ИСТОРИЯ В СПОРТЗАЛЕ

Теперь вот история. Я вам её расскажу чтобы вы немножко лучше меня понимали. Когда я вышел из тюрьмы, на короткий период, братья Брэдли(лица в Лутоне, сленг преступного мира для известного из населения) взяли меня в Спортзал, хорошее место, очень популярное. У меня была разминка. Я был одет в мои армейские ботинки, черные основания, свободную вершину, мои очки (не для крутизны, а против света - свет слепил мои глаза), и черный браслет(я ношу его не для того чтобы быть «вспышкой»; я чуть не потерял руку в результате несчастного случая). Так или иначе я имел вид для того чтобы чувствовать комфортно в спортзале. Когда я показывал хороший результат то двое парней стояли и изучали меня. Я знал, что они смотрели на мои движения, и обсуждали их. Мне это надоело и я подошел к ним. «У вас какие-то проблемы?». Я спросил. «Нет никаких проблем, просто нам любопытно». Это не было нужным ответом. «Держитесь отдельно, мне не нравятся любопытные люди!» Я сказал и с тем, что шел назад к моим весам с сильным убеждением разбить их гантелей. Мне никогда не нравились такие как они, высвечивают распутников - волосы прилизанные, глупые облегающие шорты, показывая их жопу и т.д. Полчаса спустя братья Брэдли представили меня. Эти два педика опять подошли ко мне «Извините Чарли, мы не знали что это вы». «Нет проблем». Ответил я. Потом, когда я работал с гантелей, у меня спросили «Насколько большой Ваш бицепс, Чэз?» Я уронил свой вес и схватил его за шею: «Ты мудака, зачем ты интересуешься, ты что, педик?». Они испугались.

Теперь вот то, почему я пересказываю эту историю... Я был там таким же крупным как и остальные и в тоже время сильным. У меня есть рекорд жима лежа в 500 фунтов, но я собираюсь сказать Вам теперь: это - все дерьмо. Выражение «Насколько большой ваш бицепс?» для меня это как «Насколько большой ваш член?». Девиз: «Пригодность, Здоровье и Стойкость» бьют всю эту хуйню. В тюрьме я работал с камнями, бегал трусцой, делал сэты вместо того чтобы жать лежа. Я ясно даю понять меня? Та пара педиков были клоунами. «Насколько большой ваш бицепс?». Какой человек спрашивает это? Какой человек одевается как они? Я скажу Вам какой: педики и лентяи! Спортзалы, как этот, я не принадлежу к нему; все посетители борются, чтобы получить лучшее зеркало. Вы должны видеть, что они останавливаются, чтобы играть с волосами или проверить, что их задница выглядит хорошо! Не входите в это гиблое увлечение. Это ерунда! Все эти кружки(педики) тратят сотни на таблетки, стероиды, и т.д. В 54 годах, на что они будут похожи? Я скажу Вам на что: большие, уродливые мерзавцы! Поскольку я сказал, что Вы, живете для забавы, наслаждаетесь жизнью, сделайте её для Вас. Не волнуйтесь о других, насколько большие или сильные они. Это - Вы, Ваше тело, Ваше сердце и Ваши легкие; Вы делаете его только для Вас. И я скажу Вам теперь, Вы развлечетесь еще больше и будете более здоровыми, чем они!

Эта книга для человека, который серьезно хочет изменить жизнь! Но, прежде, чем Вы пойдете дальше, пойдите в главу под названием Уединенный Путь. Вы можете испытать желание просмотреть остальную часть этой главы. Уединенный Путь - глава, которая станет Вашей библией пригодности. Каждое из упражнений перечислено в цифровой форме, таким образом, за ними должно быть достаточно легко следовать, так как вам дают инструкции(в какой главе можно найти объяснения). Следуйте за тем, что там, не испытывайте желание испытать свои собственные рутины на данном этапе. Когда Вы станете более продвинутыми, тогда Вы будете знать то, что хорошо и что не хорошо для Вашего тела. У всех нас есть что-то общее: мы

все отличаемся! То что хорошо одному, для другого не очень. То, что я сделал, это рекомендация, руководство. Ваше тело даст вам совет, но только после нескольких месяцев рутины. Уединенный Путь - единственный путь, который работает на Вас, и у Вас будет целая жизнь забавы и пригодности, которая поможет Вам пройти через худшие бедствия в мире.

Не забудьте проводить по крайней мере десять минут, нагреваясь и еще десять минут растягиваясь прежде, чем Вы начнете. Хорошее стартовое растяжка должна «отодвинуть стену», как Сторм делает ниже. Держите давление около десяти секунд или еще дольше и затем ПРОДВИНЬТЕСЬ! Теперь перейдите на другую сторону, почувствуйте мышцы, которые Вы используете, пытаетесь изолировать их; дайте им сжатие.

Вы знаете, когда Вы сидите на туалете, Вы должны сделать заключительное сжатие... Ну, то же самое применяется здесь. Изучите, как Ваше тело отвечает на протяжение и нагревание. Не помещайте себя в угол и неукоснительно давайте себе трудную задачу!

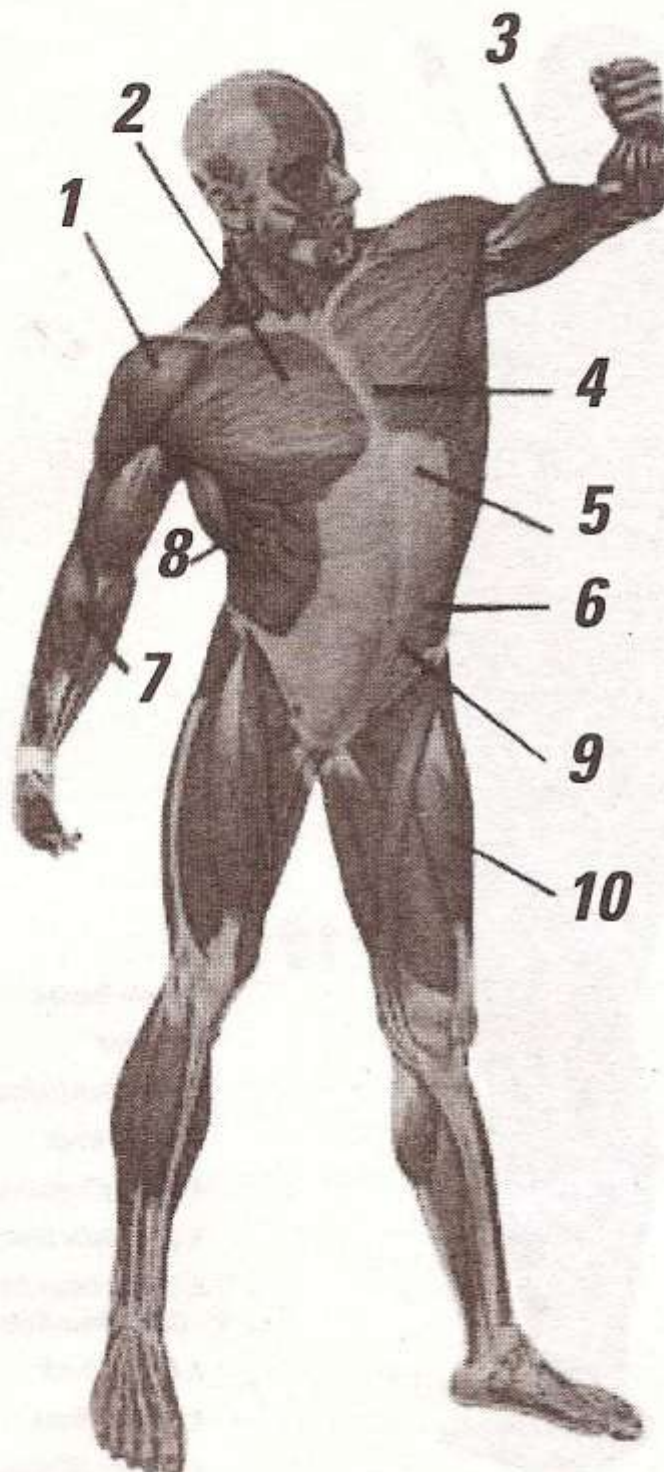
Изучите подробно Уединенную Растяжку. Изучите то, что может сделать Ваше тело. Не ожидайте что ваше тело сделает невозможное. На данном этапе ключевое слово «медленно». Вы не должны быть в состоянии сделать все, что я говорю Вам, и если это так тогда я буду радоваться, потому что это признак того что вы усердно работаете над моей книгой. Если Вы – делаете плохой старт, то и результат у вас будет таким же!

Эта глава касается верхней части тела, которая так же важна для мужчин, как это для женщин. Нет ничего худшего, чем наблюдение человека с вялой грудью! Всегда имейте под рукой источник нешипучей жидкости, чтобы потягивать во время упражнений. Не беспокойтесь теми необычными изотоническими напитками, делайте свое собственное, смешивая несколько столовых ложек фруктового сахара с литром Вашего любимого фруктового напитка, предпочтительно один без добавленного сахара. **Сахар плох для Вас.** Не перепутывайте обачный сахар с фруктовым сахаром. Шипучие

напитки делают Вас толстыми, поэтому придерживайтесь несверкающих, естественных соков, сделанных без любого добавленного сахара.



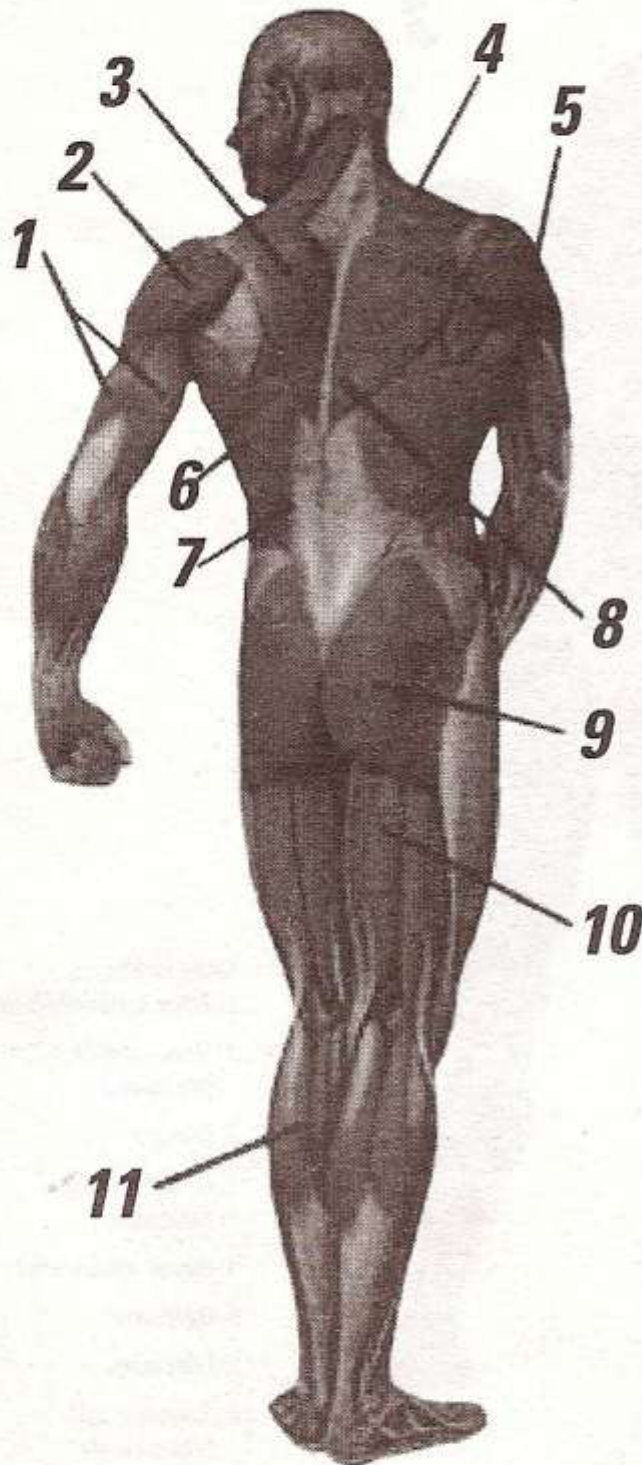
SOLITARY DYNAMICS - UPPER BODY



Muscle Names

- 1. Front Delts (Deltoid)**
- 2. Upper Chest (Pectorals)**
- 3. Biceps**
- 4. Middle Chest (Sternum)**
- 5. Upper Abdominal**
- 6. Obliques**
- 7. Forearms**
- 8. Serratus and Intercostals**
- 9. Lower Abdominal**
- 10. Quads (Quadriceps)**

SOLITARY FITNESS



Muscle Names

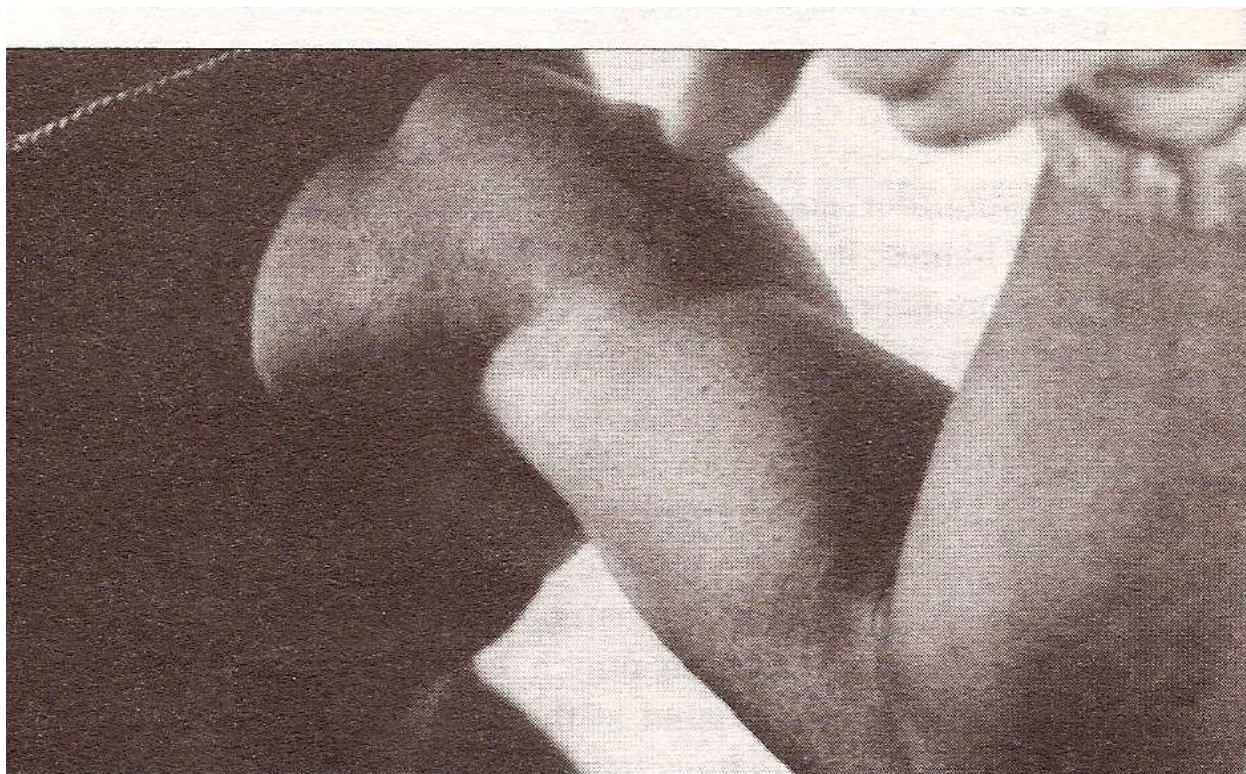
- 1. Triceps**
- 2. Rear Delt (Deltoid)**
- 3. Upper-Back**
- 4. Traps (Trapezium)**
- 5. Side Delts (Deltoid)**
- 6. Lower Outer-Back (Latissimus Dorsi)**
- 7. Lower-Back**
- 8. Middle-Back**
- 9. Glutes (Gluteus)**
- 10. Hamstrings**
- 11. Calves**



SOLITARY DYNAMIC – UPPER BODY

Тренировка №1

Статика - упражнение, чтобы построить мускул! Нет нужного веса? Тебе и не надо. Все что тебе нужно так это любой нетягущийся материал(Полотенце, ремень, цепь, канат и т.д.). Создавайте статику в пределах вашего тела. Задайте нужное направление, сделайте попытку разорвать материал. После этого сделайте расслабление. Включите свой разум и тренируйтесь. Сделайте по 30 повторений, каждое повторение до полного изнеможения.



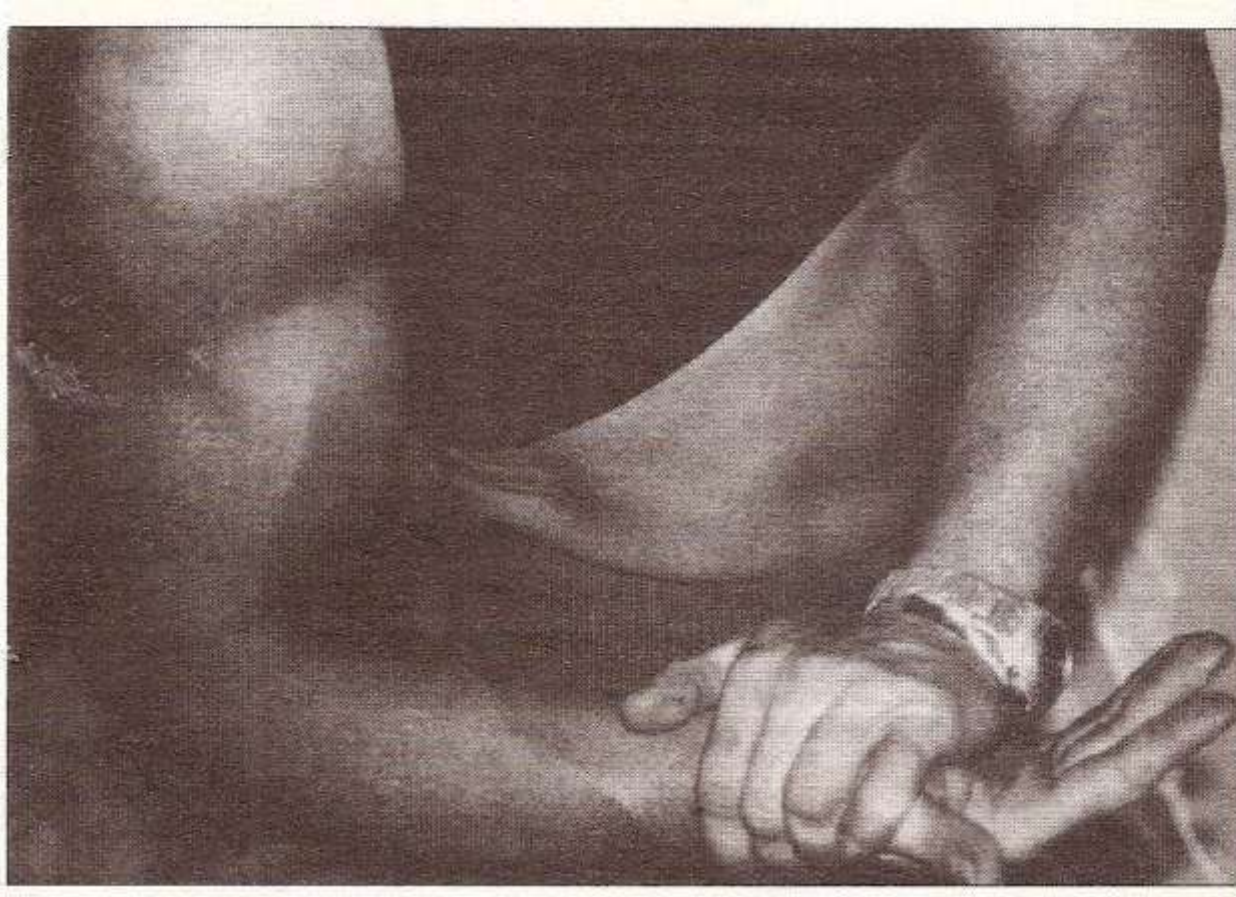
55

Вы будете потеть по ведру на каждой тренировке, потому берите с собой полотенце, которым можно обтереться. Если есть возможность занимайтесь нагишем, для полной динамики и чувства свободы. Кроме того, вы сэкономите стиральные счета.

Тренировка №2

Плечо состоит из 17 различных мышц, все с причудливыми названиями. Он связывает в грудь и бицепс мышцы. Мышца бицепса является той, которая, кажется, привлекает наибольшее внимание и обычно

приравняется к фитнесу. Все время балета по телевизору, взгляните на бицепс обоих мужчин и женщин. Ха, потрясающий!

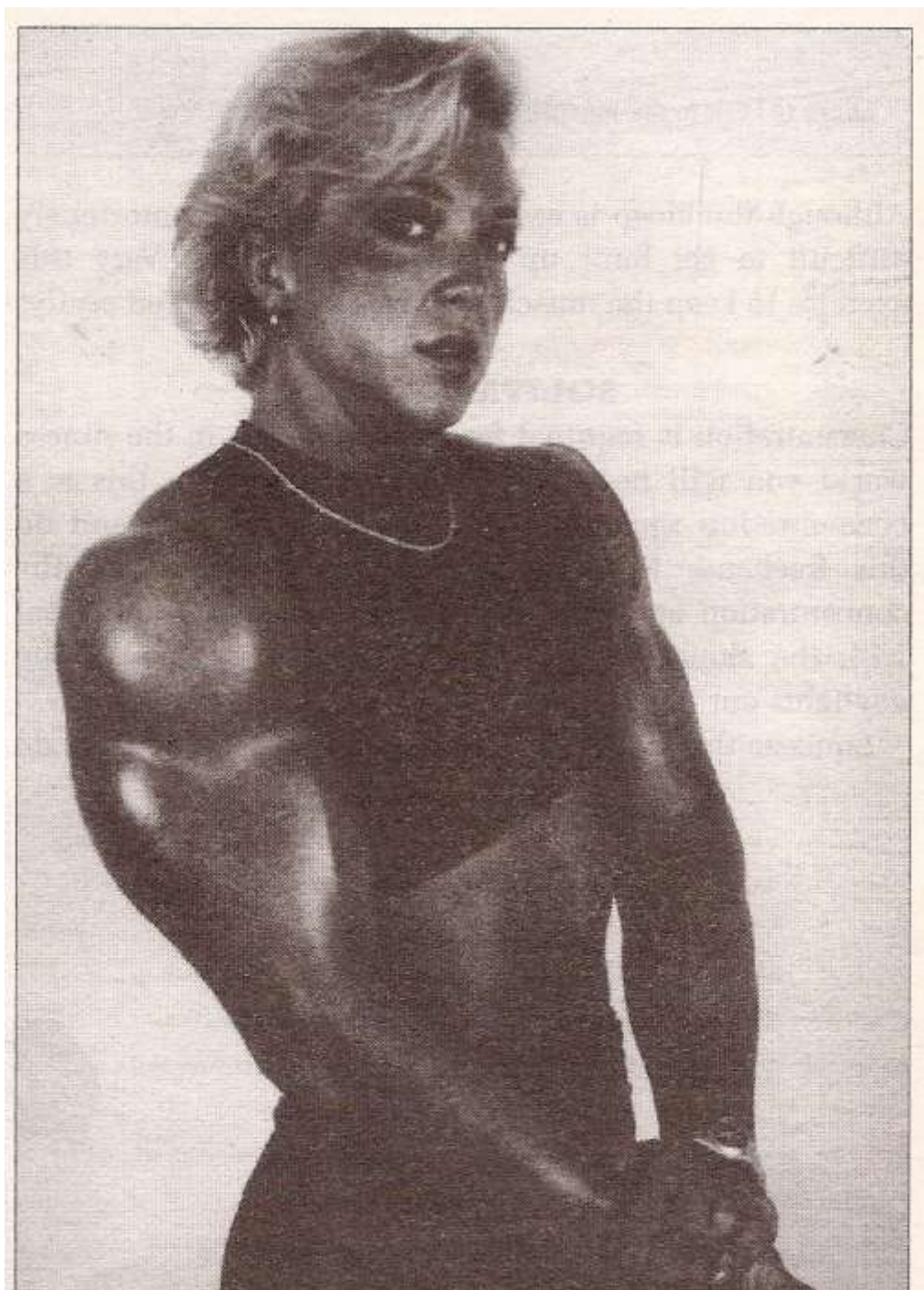


Бицепс это не совсем хорошо! Сейчас объясню. Это мышца, которая сгибается. Если у парня есть массивный бицепс это не значит, что он будет в состоянии нанести хороший удар. То, что делает удар это мышцы, которые называются трицепсами. Они расположены на задней и боковой части плеча. Именно это мышца, которая помогает нанести тяжелый удар, в случае необходимости. Так что не пренебрегайте трицепсом: эта мышца дает размер вашей руки, но об этом чуть позже. Бицепсе развивается очень быстро, поэтому не стоит беспокоиться о нем.

Поиграйте с положением рука в руку. Как развивается ваша сила, попробуйте разные захваты, положения кистей. Когда вы станете более и более опытным, вы сможете делать то, что называется «максимум». В основном это означает, что когда ваши мышцы устали от работы, вы делаете последний рывок. Или вы делаете резкое движение или, если у вас есть

напарник, кто то вам усиливает напряжение(например, при отжиманиях наступает сверху на спину ногой).

Тренировка №3

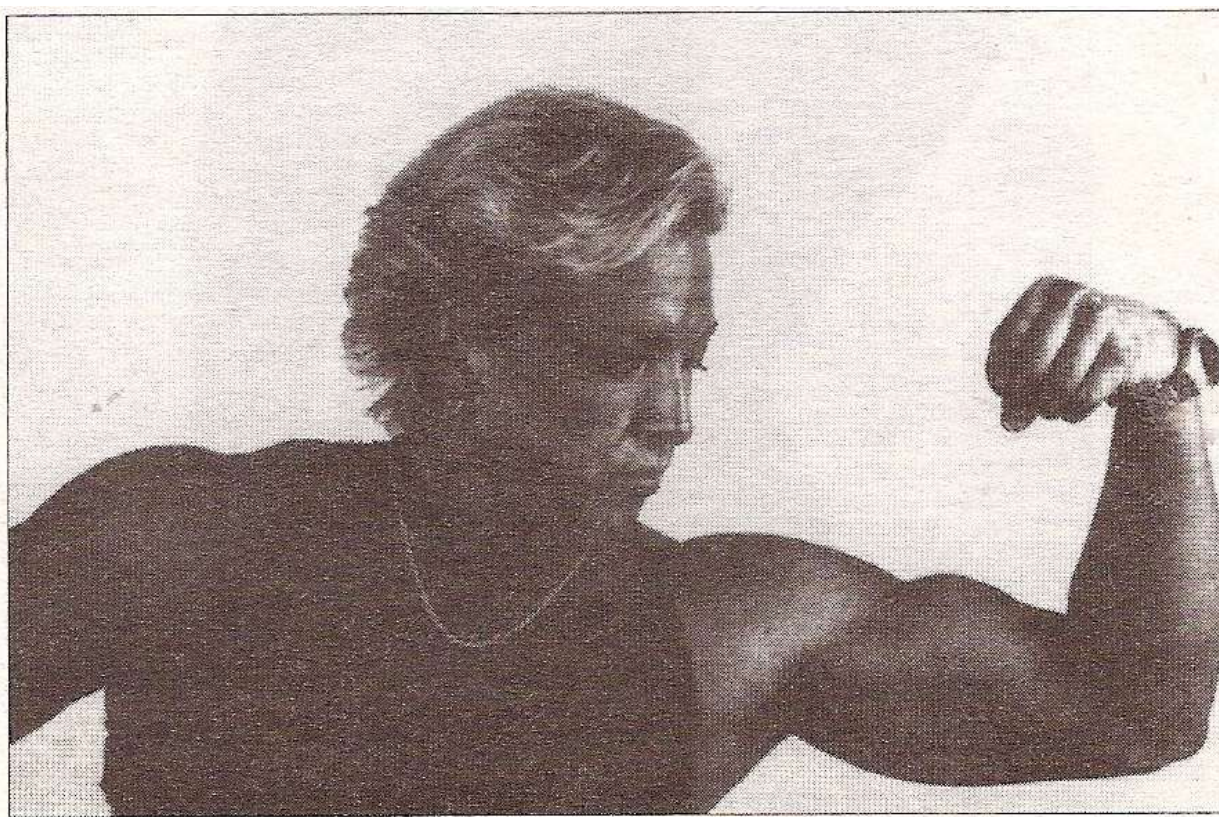


При выполнении данного упражнения не следует делать резких движений. Давление на материал должно быть постепенным. Это упражнение помогает построить пик бицепса. Используйте разные положения кистей рук. Даже не имея массивного бицепса зато тренируя его

основную часть вы получите нужную силу. Для начала делайте по 10 повторений на каждую руку, меняя положения кистей.

Хотя бицепс легко тренировать, но часто бывает крайне сложно. Это объясняется тем что вы закичиваетесь и переутомляете одну область бицепса. Пробуйте разные положения и разные точки давления!

Тренировка №4



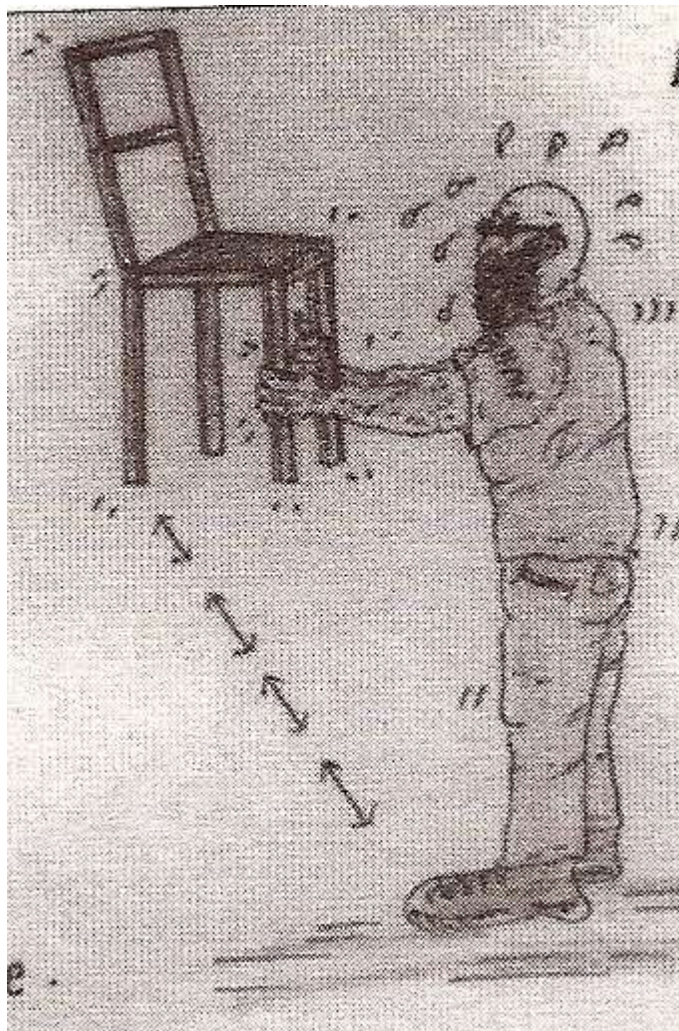
Для выполнения этого упражнения требуется только одно, концентрация, а именно концентрировать свое внимание на давлении. Выбросьте в долгий ящик гантели и веса, все что вам нужно это, как я и говорил, цепь или что то наподобие её. Помните, что руки на одном уровне с плечами. Сжимайте мышцы и считайте минимум до 10. Не забывайте охлаждать голову и пить воду. Эти упражнения выжимают много жидкости с организма и сильно дают в голову. Начинайте с прямых пальцев, потом медленно напрягайте мышцы бицепса сжимайте руку в кулак.

В книжке такого размера просто невозможно включить все сухожильные упражнения, потому я даю вам мудрость и учу вас как разнообразить ваши тренировки.

Мелкие мышцы, такие как бицепс и трицепс, можно тренировать через день. Большие мышцы, такие как бедра и грудные мышцы можно тренировать каждый день. В противном случае все закончится травмами и растяжениями. Теперь вы должны быть в состоянии определить, где расположены определенные мышцы группы бицепса, что важно при изоляции их во время тренировки.

Тренировка №5

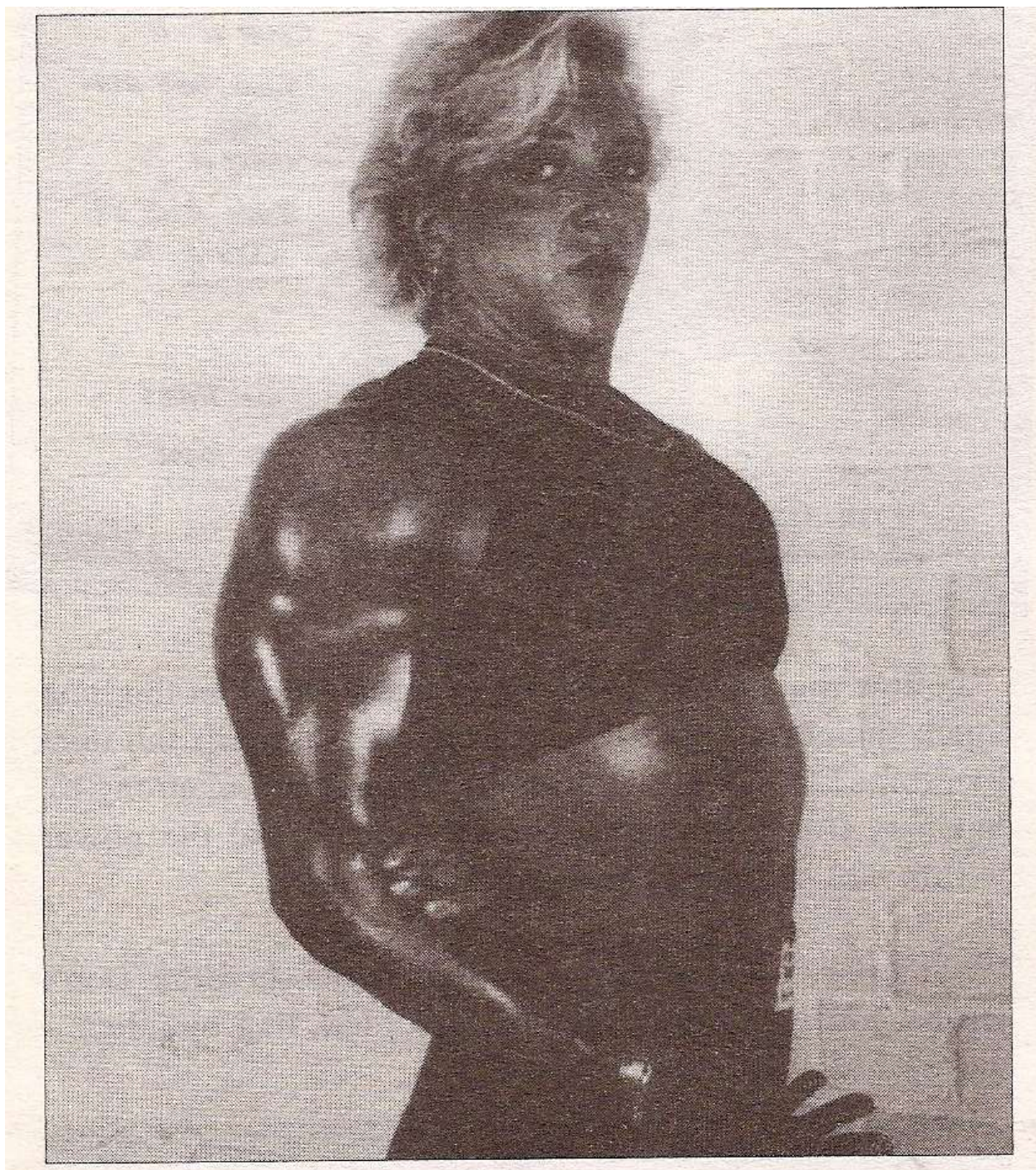
Теперь вы должны уже знать как называются те или иные мышцы. Если вы не знаете где находятся дельтовидные мышцы то посмотрите на странице.



Как показано на рисунке на следующей странице, нужно найти себе подходящую мебель в первую очередь. Не используйте хрупкую мебель, так как она ломается. Следуйте за каждым повторением и сделайте 10. Сосредоточьте свое внимание на работе дельтоидов. Вместо предметов

можно также использовать цепь. Это упражнение делает плечи мощными. Не волнуйтесь если вы в конце устанете, скоро ваши плечи будут как камни.

Тренировка №6



Это так же просто, как подать журнал! Для этого нужно немного согнутую руку поднять вверх, а другой пытаться остановить её. Сделайте по 10 напрягов, каждое напряжение по 10 секунд. Также сделайте это упражнение в разных направлениях (вперед-назад-влево-вправо). Что это

упражнение вам даст. Оно вам даст мощный вид плече. Если вы будете чувствовать боль, то помните «Нет силы без боли». Меняйте угол согнутой руки при котором делаете упражнения.

Тренировка №7



Буря он делает все легко, то есть она выкладывается на полную но легко контролирует правильность выполнения упражнений, в итоге вы тоже будете делать все упражнения также легко. Сейчас упражнение на

дельтовидные мышцы. Согните руки в локтях. Одной рукой держите локоть, другой попытайтесь сделать маховое движение в сторону.

Тренировка №8

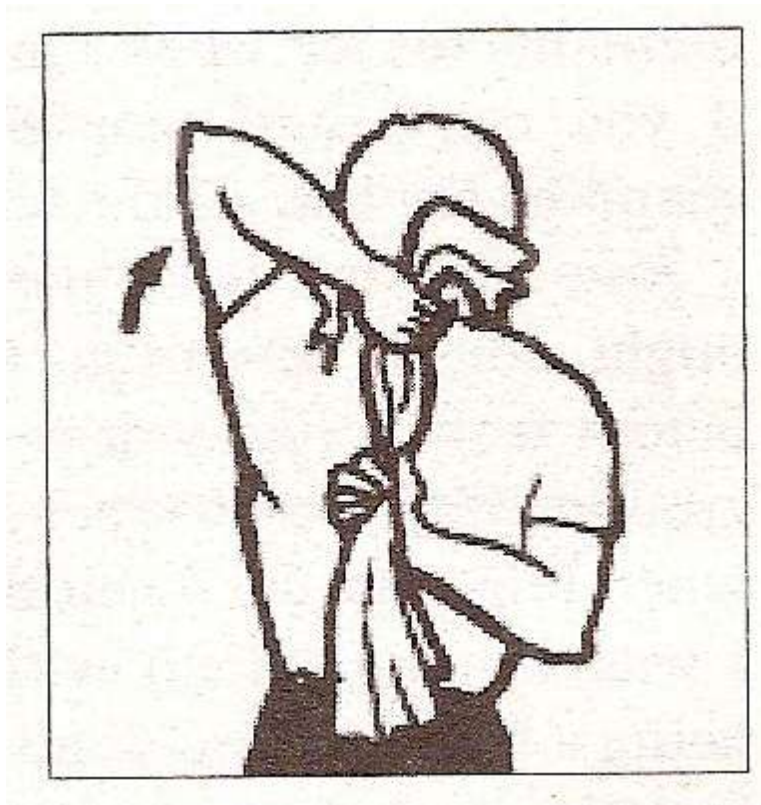
Используя все, что попадает под руку посмотреть, подумайте, сможете ли вы сделать такую установку как у меня на картинке. Я не хочу чтобы вы сделали у себя дома тюремную камеру, ну если вы не хотите пригласить меня на чашку чая. Используйте все отягощения, которые можете найти. Сейчас на улице можно найти полно кирпичей, используйте их.

Теперь сделайте 10 повторений. Не беспокойтесь если вы не сможете низко опускаться или удержаться. Видели бы вы меня, когда я делал это упражнение. Правда меня тогда сильно накачивали успокоительным, потому что я был не послушным арестантом. Я бы не позволял с собой такого делать, но я был не настолько силен чтобы справляться со всем отрядом спецназа, а они были вооружены дубинками и щитами.



Что это даёт - работает множество областей (грудные мышцы, дельты и трицепсы). Если вы не знаете, где эти мышцы, то вы бы, лучше пойти и посмотреть их на предыдущих страницах.

Тренировка №9

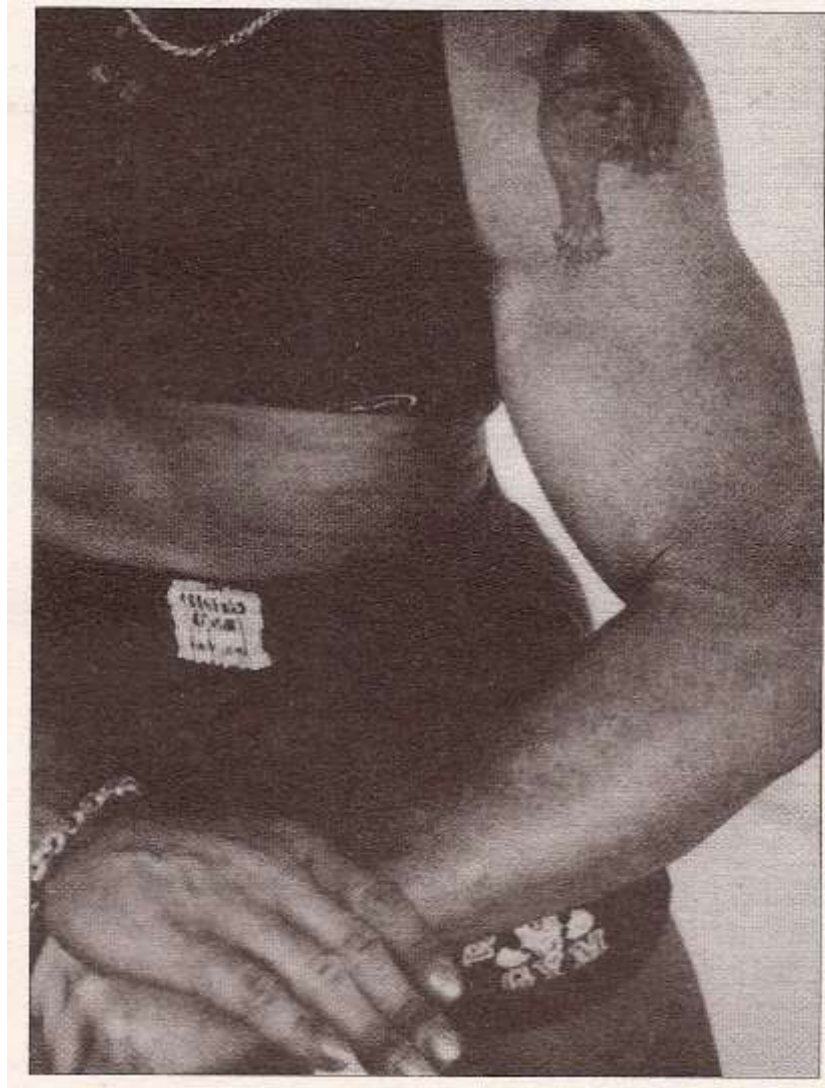


Очень важной частью плеча является сумка. Она отвечает за движение плечей. Так что давайте этой области плеча отдых и лечение. Сделайте по 10 повторений, как показано на рисунке, на каждую руку. Со временем увеличивайте время напряжения сухожилий, а также число повторений. Еще одно важное правило, во время тренировки нужно думать про работу мышц. А также следить за правильным выполнением. К этому моменту вы должны уже научиться чувствовать работу мышц, а также области работы мышц. Это бессмысленное занятие, если вы пытаетесь тренировать области дельтовидной мышцы, а в конечном итоге напрягаете все тело.

Тренировка №10

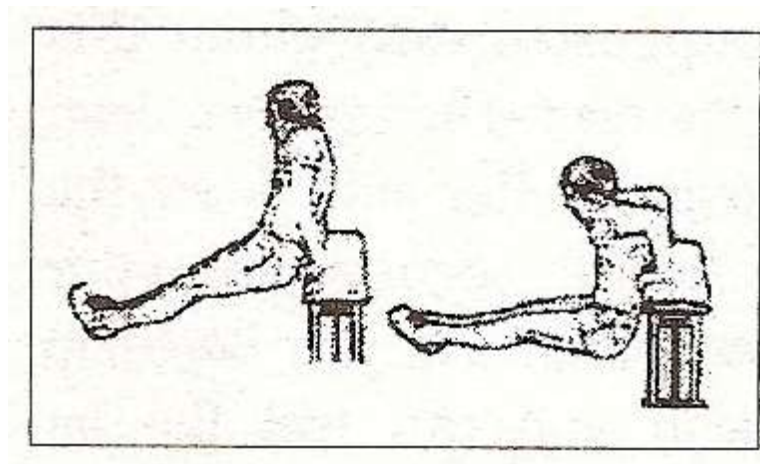
К этому моменту вы уже должны начинать понимать всю суть упражнений. Сейчас сделайте упражнение на трицепс. Для этого попробуйте

одной рукой разогнуть руку, а другой не давать этого делать.



Тренировка №11

Не путайте это упражнение с тренировкой номер 8. Обратите внимание на положение тела, ног а также кистей. При правильном выполнении этого упражнения вы будете иметь мощный бицепс. Это объясняется тем что вы поднимаете почти все свое тело одними трицепсами. Запомните одно правило. В бойцовских видах спорта трицепс работает в 2 раза больше чем бицепс. Есть много видов выполнения этого упражнения(в быстром темпе, в медленном темпе, с задержкой в нижней точке движения и т.д.), постоянно утяжеляйте себе работу.



Наклонитесь немного назад, поставьте нагрузку на трицепсы, а иначе плечи и грудь заберут работу мышц. Вам нужно попасть на трицепсы, а не на плечи и грудь.

Тренировка №12

Эти большие треугольные мышцы(широчайшие спины) дают туловищу иллюзию ширины. Они простираются от крестцового, поясничного и нижнего грудного позвонка до подмышек. Обучение, как изолировать эту мышцу в частности означает, что это довольно трудное упражнение, но со временем вы сможете это сделать.



Держите голову хорошо поддерживая её на протяжении всего этого упражнения. Идея состоит в том, чтобы опереться на боковую мышцу вашего

живота. Как только вы начнете опираться можно почувствовать мышцы лат начиная вырываться. Постарайтесь удержать и растягивать напряжение.

Сделайте по 10 раз на каждую сторону. Что это дает – растягиваются широчайшие мышцы спины.

Не боритесь с вашими мышцам шеи в данном упражнении. Поддерживайте руками уровень вашей головы, чтобы она лежала ровно с вашим телом.

ГРУПЫ МЫШЦ

Грудь – это связывающая мышца плечевого сустава. Самая большая мышца груди это большая грудная. Грудные группы могут быть разделены на три части: верхний, средний и нижний. Вторичные мышцы в груди передние зубчатые (это часть, которая проходит вдоль грудной клетки). Передняя зубчатая затягивает лопатки; мышцы могут быть разработаны с особым усилием, но, если они не подвергаются работе, то это может быть причиной избыточного веса! Грудь является центром или источником нескольких моделей движения в плечевом суставе. Есть семь основных движений в плечевом суставе.

Бицепс - Эта группа состоит из четырех мышц: мышцы плеча, плечевого, плечелучевая пронатор и круглая. Эти мышцы отвечают за сгибание локтя. В зависимости от того как вы будете держать запястье, такая группа мышц и будет работать. Постоянно экспериментируйте в напряжениях. Я хочу сказать что сначала делайте прямым хватом, потом обратным, потом делайте закручивание кисти в середину(представьте что вы держите кувшин воды, рука у вас согнута в локте, а теперь наливайте воду в чашку; если вы делаете пронатор на правой руке, то поворачивайте кисть влево), потом наружу(обратное движение). Верите вы мне или нет, но эти мышцы тренируют бицепс.

Дельтовидная - это трехголовый монстр мышцы. Работа дельтовидной мышцы заключается в толкании, вращении, натяжке и т.д. Дельтовидная мышца очень важна. Её трудно тренировать. Но её тренировать нужно.

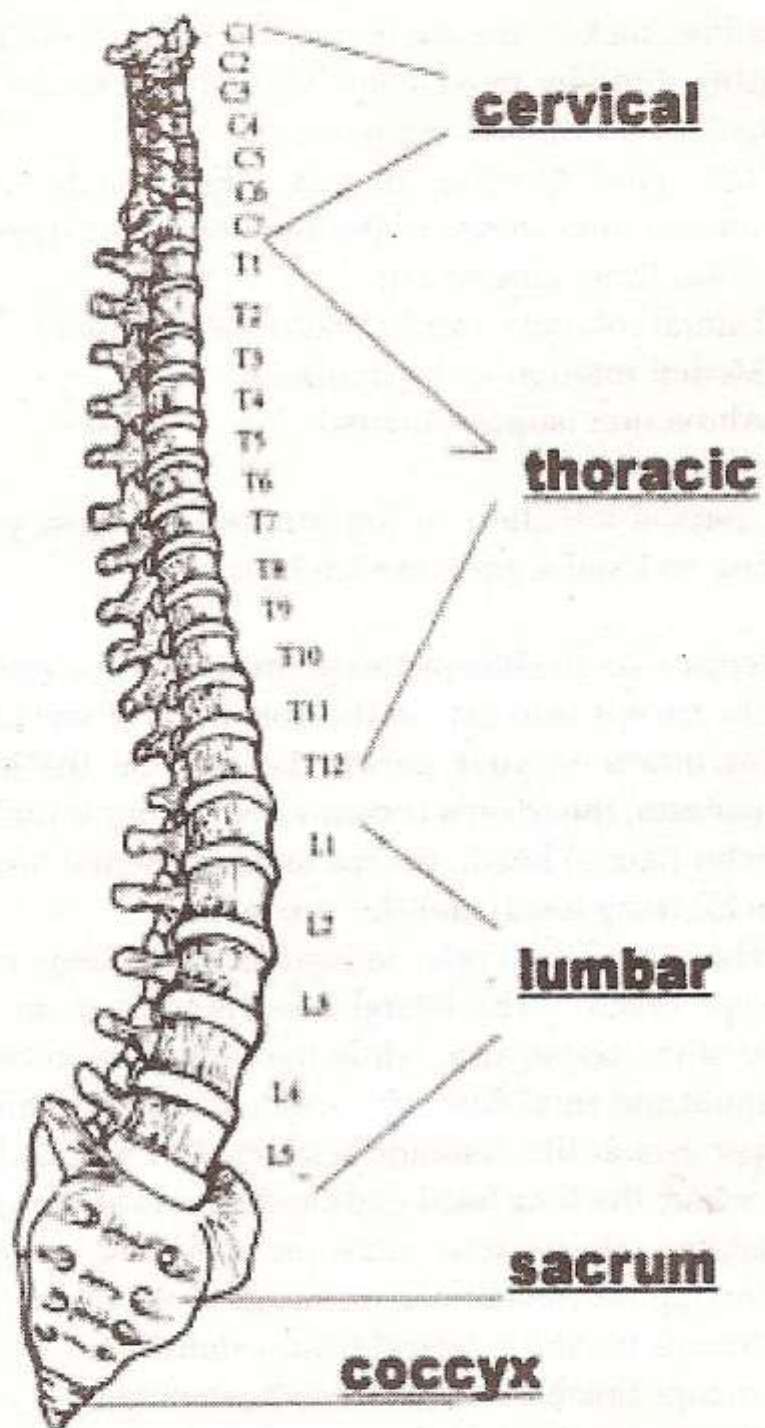
Вращающей манжеты – это, расположенные под дельтой, мышцы в области плеча. Четырех мышц, составляющих вращающей манжеты плеча являются надостной, подостной, малая круглая и подлопаточной. Среди функций вращающей манжеты плеча являются, чтобы оказать поддержку и обеспечить стабильность в плечевом суставе. Эта мышца фактически содержит кости в плече (плечевой кости) на месте внутри плечевого сустава плеча. Другая функция этой мышцы заключается в обеспечении вращательных движений плечевого сустава. Обращая внимание на вращающиеся манжеты плеча сейчас, вы будете делать себе большую услугу в дальнейшей жизни.

Трицепс. Как бицепс сгибает руку в локте, так трицепс разгибает её и дает власть вашему удару. Расположенный на задней части плеча.

ДИНАМИКА - Позвоночник

Это все что у вас есть между вами и инвалидной коляской! Страшно, не так ли?

Позвоночник это часть тела человека, которая и без множества мышц очень сильна. Но это не значит что его не надо развивать. Когда вы делаете одно только скручивание, то со временем это приведет к травмам и износу спины. Потому нужно делать гиперекстензию (подъем спины лежа на животе).



Тренировка №13

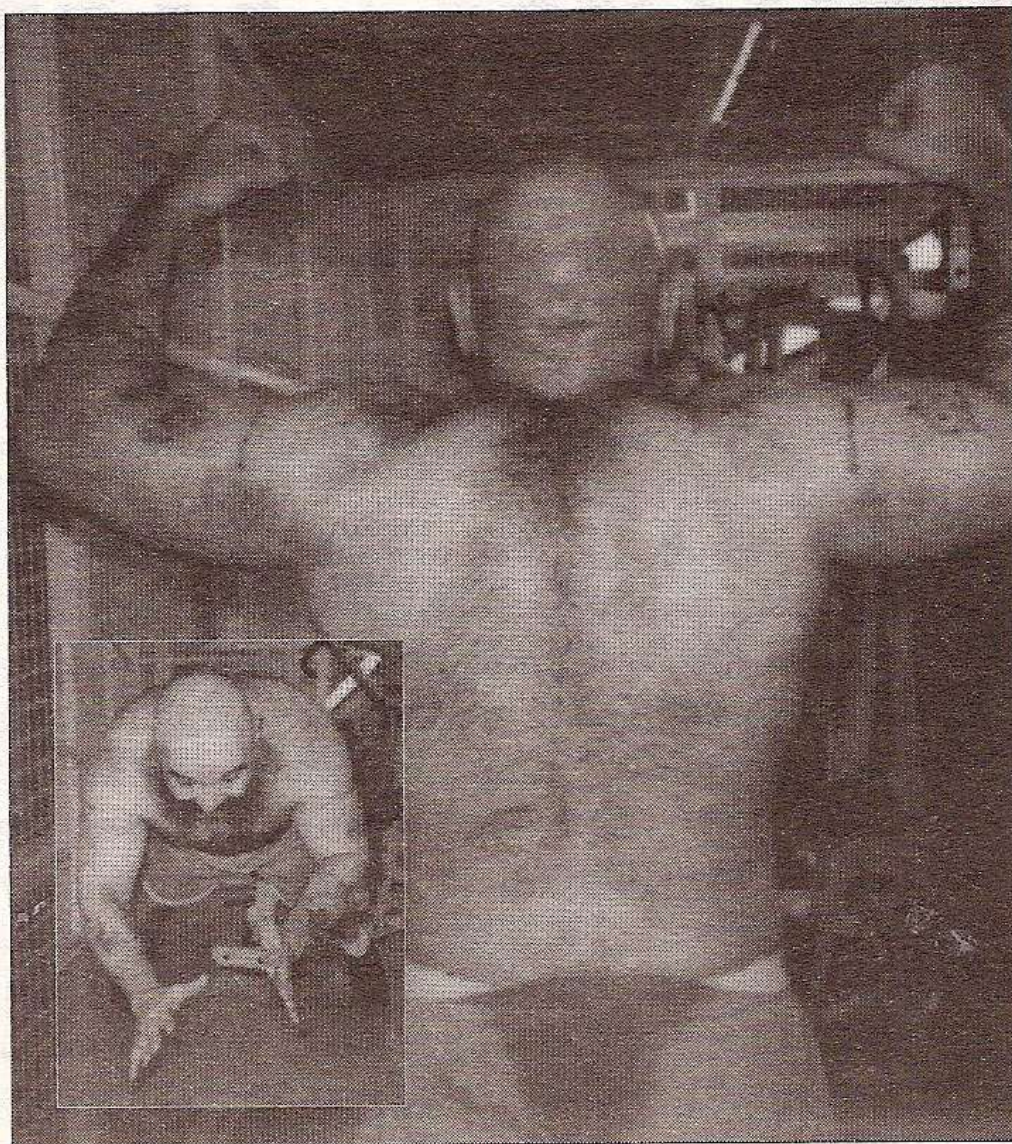
Суть этого упражнения состоит в том чтобы «обездвижить отжимания». То есть когда вы делаете отжимания, используйте цепь или полотно, концы которых вы положите под ладони, а цепь накинете на спину. Таким образом вы не сможете подняться и сделать отжимания до конца. Делайте разные хваты, разную высоту, практикуйте разное время напрягов.

Что это дает – в тот самый момент когда вы пытаетесь отжаться начинают работать широчайшие мышцы спины, шеи, рук, груди.

Эксперимент за счет увеличения ширины руки на расстоянии друг от друга. Чем шире они друг от друга, тем больше попадает напряжение на вашу спину. Это не подтягивающие упражнения и не нужно путать с этим типом упражнений.

Позвольте мне рассказать вам о «стойке на голове». Я делаю это упражнения, чтобы способствовать укреплению шеи и позвоночника. Это не показано в этой книге, потому что это опасно, и я не хочу, чтобы кто-то со слабой шеей оказаться в инвалидной коляске, так что сидите сложа руки в то время как я говорю вам эту историю. Несколько лет назад, я действительно сделал это упражнение на краю 17 этажки, но это я. В периоды скуки я люблю проверить мои нервы. Некоторые скажут, что я лучший благополучно запертый человек, и они могут быть правы, но о моём фитнесе и моей силе ходят легенды. Я просто делюсь с вами некоторыми из моих тренировок, и это только благодаря моим редакторам, Стиву Ричардсу!

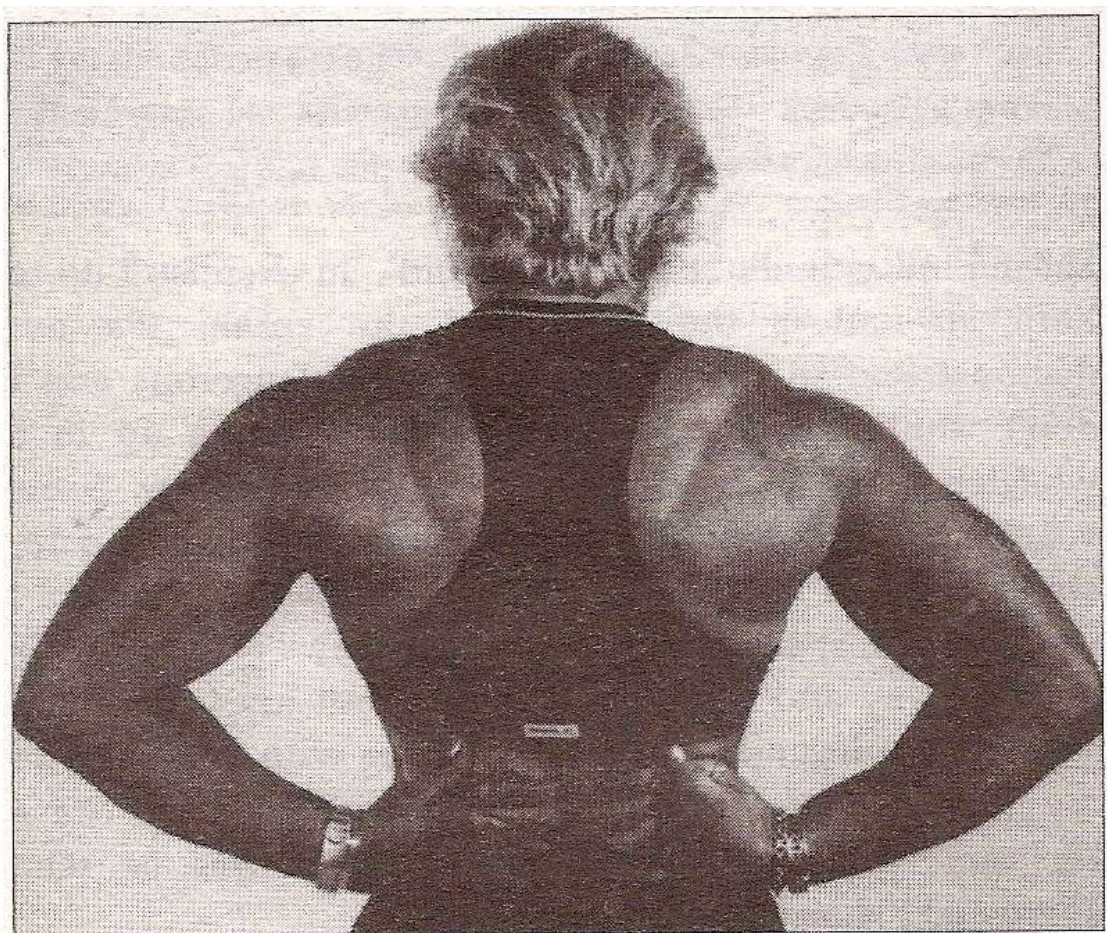
Стойка на голове является передовым упражнением и по этой причине я бы не хотел, что кто-то попытается сделать это. Даже в этом случае я бы посоветовал быть крайне осторожным. На данный момент у меня есть цель, чтобы вы были в форме. Я уже достигнул сверхчеловеческой силы, но теперь я хочу поделиться некоторыми своими секретами с вами. Когда я получаю письма с рассказами как я помог вам, то это будет достаточной наградой для меня.



You don't get a back like mine overnight. This is down to my press ups and my dynamics. That's a 54 year old back!

Тренировка №14

Положите руки на поясницу и медленно потяните плечи назад, и вы увидите, что это движение изолирует задние дельты. Почувствуйте, дельты начинают сжиматься вместе. Представьте, что у вас есть гигантский кокос, который застрял между лопаток, а вы пытаетесь его поломать. Медленно посчитайте до 10-ти, а потом расслабьтесь. Сделайте 10 повторений.



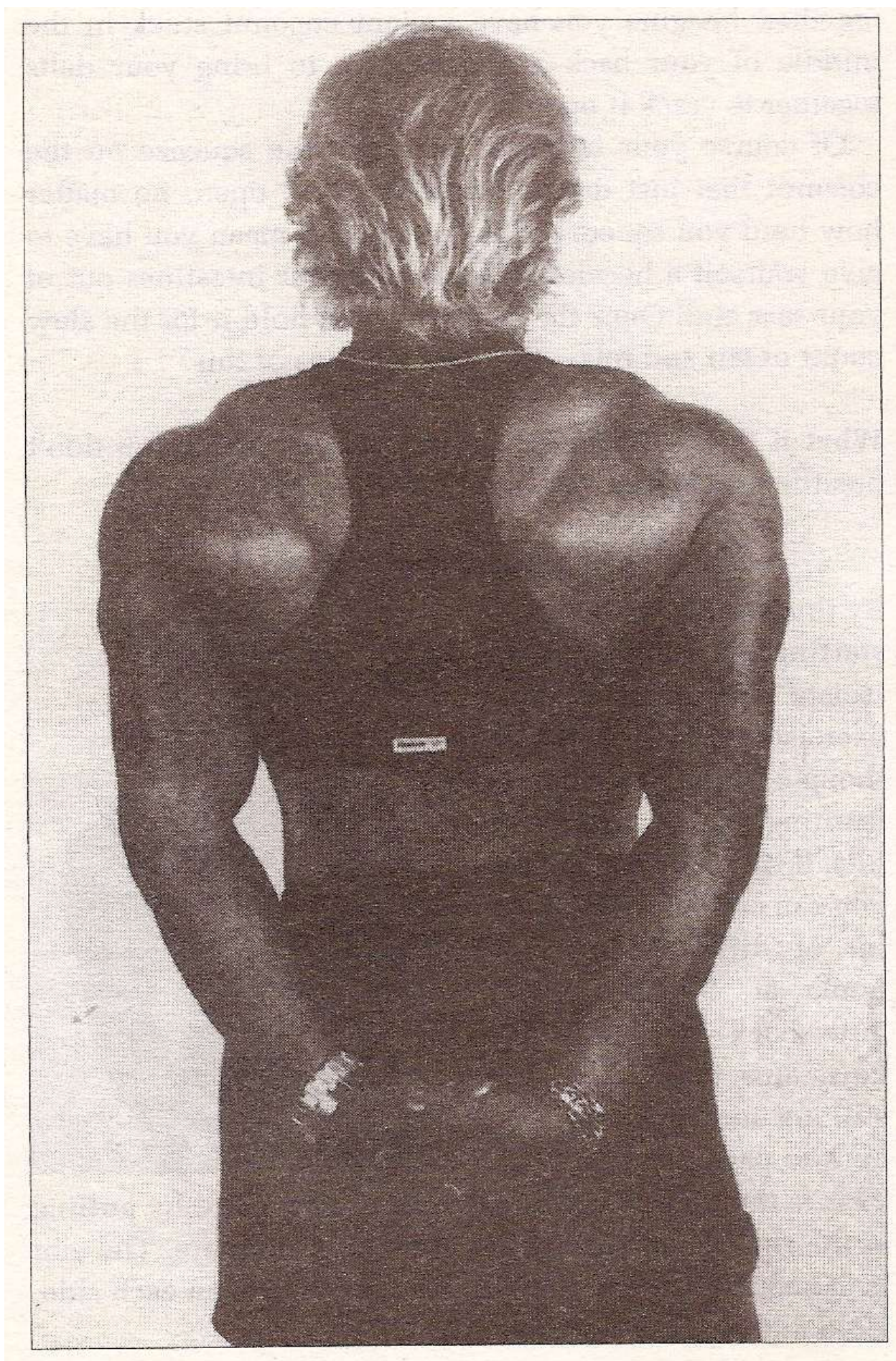
Тренировка №15

В таком случае вам следует начать, чтобы научиться изолировать мышцы. Это упражнение немного сложнее, хотя, когда дело доходит до изучения которых мышцы она попадает. Если это неправильно сделано, вы можете в конечном итоге проработать много различных мышц. А вообще вам нужно проработать каждую сторону широчайшей мышцы спины так как показано на рисунке.

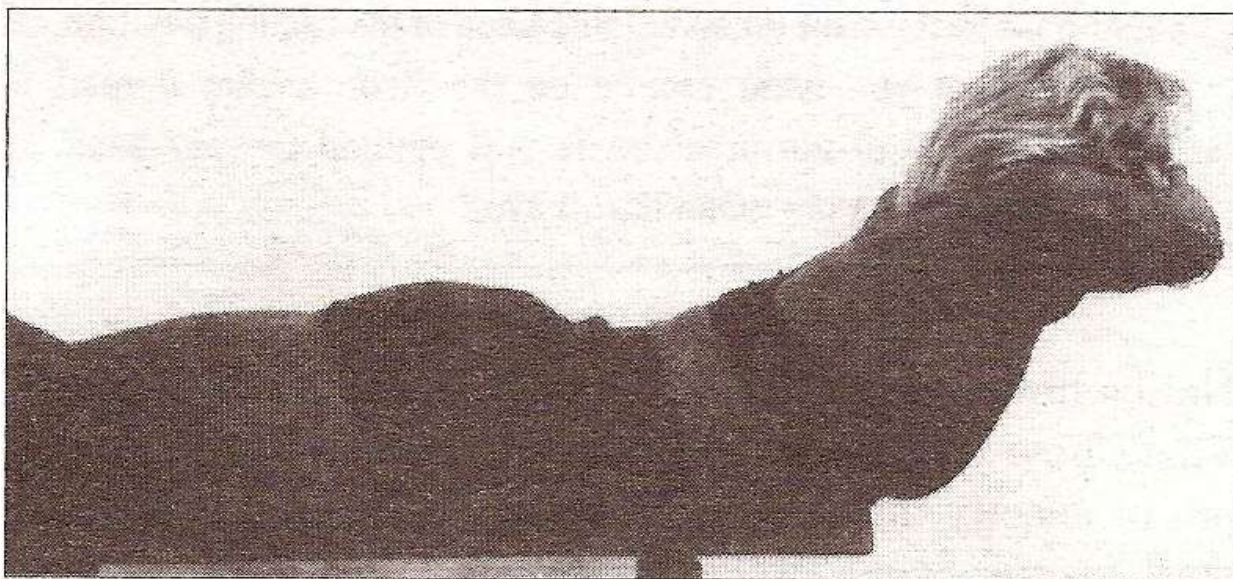


Тренировка №16

Обратитесь к странице 54 и определите положение между 6 и 7 на диаграмме. Это область, которую вы собираетесь проработать. Соедините руки вместе, как на фото. Встаньте прямо, выправите спину. Вы можете услышать несколько она скрипит и хлопает, но не волнуйтесь: это вполне нормально. Стойте прямо, а потом начинайте тянуть левой рукой правую руку и наоборот. Со временем вы сможете выделить область, которую хотите проработать. Сделайте по 10 рас на каждую сторону.



Тренировка №17



На рисунку показано упражнение гиперекстензия. Делайте её как можно больше. Используйте различные виды тренировки.

Тренировка №18



Обратите внимание, какая форма спины у Шторм. У вас такая же должна быть. Для контроля используйте зеркало. С этой позиции начинайте

поднимать верхнюю часть туловища, при этом схватив бедро обеими руками. Почувствуйте напряжение в спине и держите давление медленно считая до десяти. Сделайте десять повторений, чередуя проведения правого и левого бедра. Когда все эти мышцы начинают работать ты будешь благодарить меня за это. В течение нескольких недель применения этого упражнения, и ты будешь иметь сильную спину! Хотя это та область тела, которая не покажет что вы сильны, но вы будете знать это и уверенно идти дальше. Смотря на Шторм знайте, она является профессиональной спортсменкой и получить такое развитие еще не в пределах вашей досягаемости. Я не объясню вам как достичь таких результатов, но я объясню вам как научиться этому.

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ

Окончательный область спины, чтобы контур нижней части туловища. Эта область состоит из нижней части спины и мышц живота области. При обсуждении этих двух групп, мы не отделяем их, потому что они работают вместе, чтобы обеспечить стабильность для тела.

SOLITARY ABS

Это взорвет тебя, в более чем один путь, ха, ха! Ваши мышцы живота очень, очень важны. Их там нет для начала. Они помогут тебе защититься и уберегут от многих заболеваний. Я не верю что есть упражнения, где мышцы брюшного пресса не используются. Просто стоя на месте вы используете их, равно так же как и поворот в постели и способность держать хороший удар в живот. Кто-нибудь помнит Великого Гудини? Он был иллюзионистом. Одна из частей его способностей была держать удар в живот и улыбаться. Однажды его спросил один молодой человек со странностями, чтобы ударить. БАХ! Гудини был повержен. Он знал, что что-то не так, но он продолжал улыбаться. В конце концов его увезли в больницу, он умер от перитонита, его внутренности были разорваны. Пусть это будет уроком: ожидать неожиданного. Был Гудини во всем величии его брюшной силы, но он закончил мертвым. Теперь, не поймите меня неправильно. Я не говорю, что вы хотели иметь мощную мышцы живота, что бы поехать в паб и испытать свою силу! Но, ради собственного удовольствия, вы должны заботиться о нем. Женщины, которые уже родили ребенка, пора подтянуть свой зад и свой живот.

Тренировка №19

Получив старый кусок ткани или бумаги, попробуйте связать его ниткой в виде маленького груза. Опрокиньте голову назад, наберите в легкие побольше воздуха и попытайтесь поднять груз одними легкими. Так вы укрепите пресс и легкие. Не переживайте если будете падать в обморок по началу. Когда ты думаешь что выдохнул весь воздух, сделай напрег прессом и выжми последнюю капель. После этого наберите в легкие побольше воздуха. Сделайте 10 повторений. Это упражнение даст вам большую силу пресса.

There she blows!



Кто-нибудь слышал о йоге? "Конечно, вы должны, были это слышать! Я разработал некоторые упражнения, которые я узнал от старого йога много лет назад. Не спрашивайте меня, как я стал заниматься с этим парнем, но это удивительно. Я встретил его за решеткой. С тех пор, я выполняю эти упражнения. Вы можете подумать, что для растяга. Ну, я могу сказать вам парень, который научил меня, это один из лучших в своем деле. У него была некоторая связь с одним членом божественной миссии Света. Его посадили за проблемы с деньгами. После разбирательств оказалось, что он не сделал ничего и отбывает срок за реальных злодеев.

Слово предупреждения: Йога очень специализированный способ поддержания вашего уровня физической подготовки. Если вы все же решили заниматься, то убедитесь, что ваш инструктор имеет по крайней мере пять лет стажа учителя йоги.

Аорта является главной артерией тела , которая поставляет кислород к сердцу. Она проходит над сердцем из левого желудочка и стекает в передней части позвоночника. Я собираюсь дать вам большой совет. Позвони мне всезнайка, позвоните мне. То что я собираюсь сказать вам может спасти вашу жизнь. Поверьте мне, когда я говорю, что вы можете умереть!

Сколько лет было Черчиллю, когда он умер? В свои 90! Он ходил бегал марафон? Вы видели его спускающемся в спортзал и колющем себе стероиды? Он пережил большинство его современников, которые, возможно, были на много здоровее, чем он. Тем не менее, у вас есть такие люди, как сэр Джимми Сэвилл которые прошли более 200 марафонов, и должны были иметь операцию на открытом сердце! Ваши аорты могут стать тугими. Просто падение на спину может привести к разрыву аорты и смерти в течение 30 секунд . Это мое убеждение, фитнес может убить вас. Ни вы ни я не намерены достичь тех высот. Я имею в виду не тратить более двух часов в день на фитнес-тренировки. Для вас, часа идеально достаточно, но я думаю когда вы достигните маленьких результатов, то вам захочется достичь и побольше! Но помните: ваши причины для достижения фитнес-успехов те

что вы сможете с наслаждением проводить отдых в свободное время. Может быть, вы всегда хотели иметь яхту, но вы просто не чувствовали себя в достаточно хорошей форме, чтобы решать. Вот вам решение - это парусный спорт. Может быть, вы заинтересованы, чтобы насладиться живописными прогулок в сельской местности, но вы не чувствовали себя достаточно уверенно для прогулки на этих крутых холмах. Ну, это то, что называется «получил нужное».

Тренировка №20

Станьте немного наклоняясь вперед. Положите ладони на бедра и ноги. Теперь затяните руки, плечи и мышцы шеи. Поднимите ребра. Выдохните воздух из легких, до последней капли. Делайте это энергично помогая мышцами живота. Грудь также помогает. Постарайтесь расширить ребра, но не пускайте в себя воздух. Пусть мышцы живота будут расслабленными, позвольте работать вашей диафрагме. Сейчас я могу сказать что большинство из вас последний раз дышали диафрагмой, когда были ребенком. Постарайтесь принимать воздух. Сосредоточьте свое дыхание на диафрагме. Тут нет жестких правил, потому что у всех нас разные возможности. Подсчитайте количество вдохов и выдохов и в следующий раз сделайте больше. Для чего все это? Для вашей выгоды! Это действительно помогает тонизировать системы пищеварения! Это упражнение массажем живота, стимулирует соответствующие нервы, укрепляет мышцы и улучшает кровообращение органов брюшной полости. Был ли у вас запор? Это способствует предотвращению его! Эй, он также отлично подходит для лечения диабета! Это предпочтительнее делать с пустым желудком. Сами поймете почему!

Тренировка №21

Сделайте тоже самое что и в предыдущем упражнении, только во время выдоха согнитесь и коснитесь руками бедер. Когда будете вдыхать стойте ровно

Тренировка №22

Для этого вам понадобится использование стены. Представьте себе что вы поставили под углом 45 градусов доску. Теперь эта доска это вы. Займите положение у стены, ноги вверху, а голова внизу. Сделайте дыхательное движение как в предыдущем упражнении. Дышите медленно, ритмично, непрерывно.

Тренировка №23

Сделайте тоже самое что и в предыдущем упражнении, только изолируйте мышцы ануса.

Тренировка №24(а)

Сделайте тоже самое что и в предыдущем упражнении. Повторяйте до тех пор, пока можете. Я хочу, чтобы вы быстро сокращали и расслабляли мышцы сфинктера в анус.

Тренировка №24(б)

Сделайте тоже самое что и в предыдущем упражнении. Вдохните медленно и глубоко одновременно напрягайте мышцы анального сфинктера. Задержите дыхание, удерживая сокращение мышц сфинктера, тоже. Выдох сделайте одновременно выпуская сокращение ануса. Выполните столько раундов, как удобно это возможно.

Вы должны быть в настроении, если хотите достичь успехов в спортивной карьере. Депрессия в повседневной жизни может поставить блок на ней и завтра, как мы знаем, никогда не придет. Так что не попадайтесь в эту ловушку. Все, что тебя беспокоит, не останавливайся на этом, просто сделай это! Эта книга поможет дать тебе уверенность, но уверенность должна быть в смирении. Не ходите хвастая мышцами с теми, кто не будет заботиться о вас если вы тощие или жирные. Сохраните вашу уверенность в себе и применять его, когда вам это нужно. Не используйте силу во зло. Используйте ее, чтобы помочь тем, кто нуждается в ней. Вся ваша жизнь может измениться к лучшему, и когда это произойдет я хочу, чтобы вы помнили как это произошло Чарльз Бронсон: Уединенный фитнес!

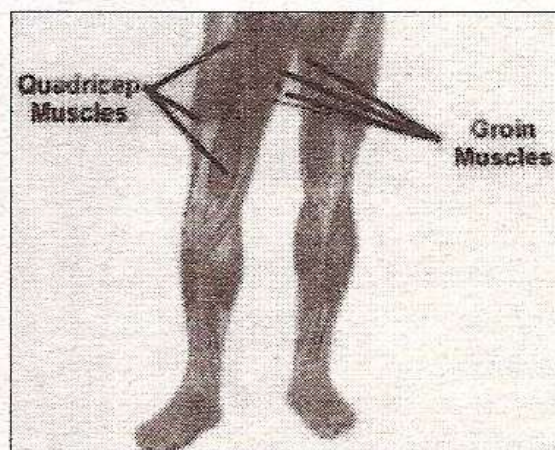
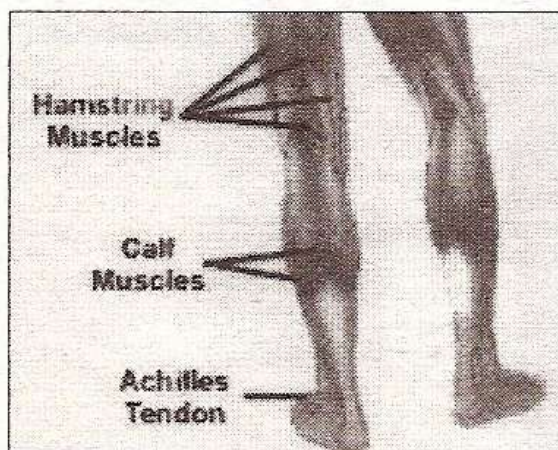
SOLITARY LEGS

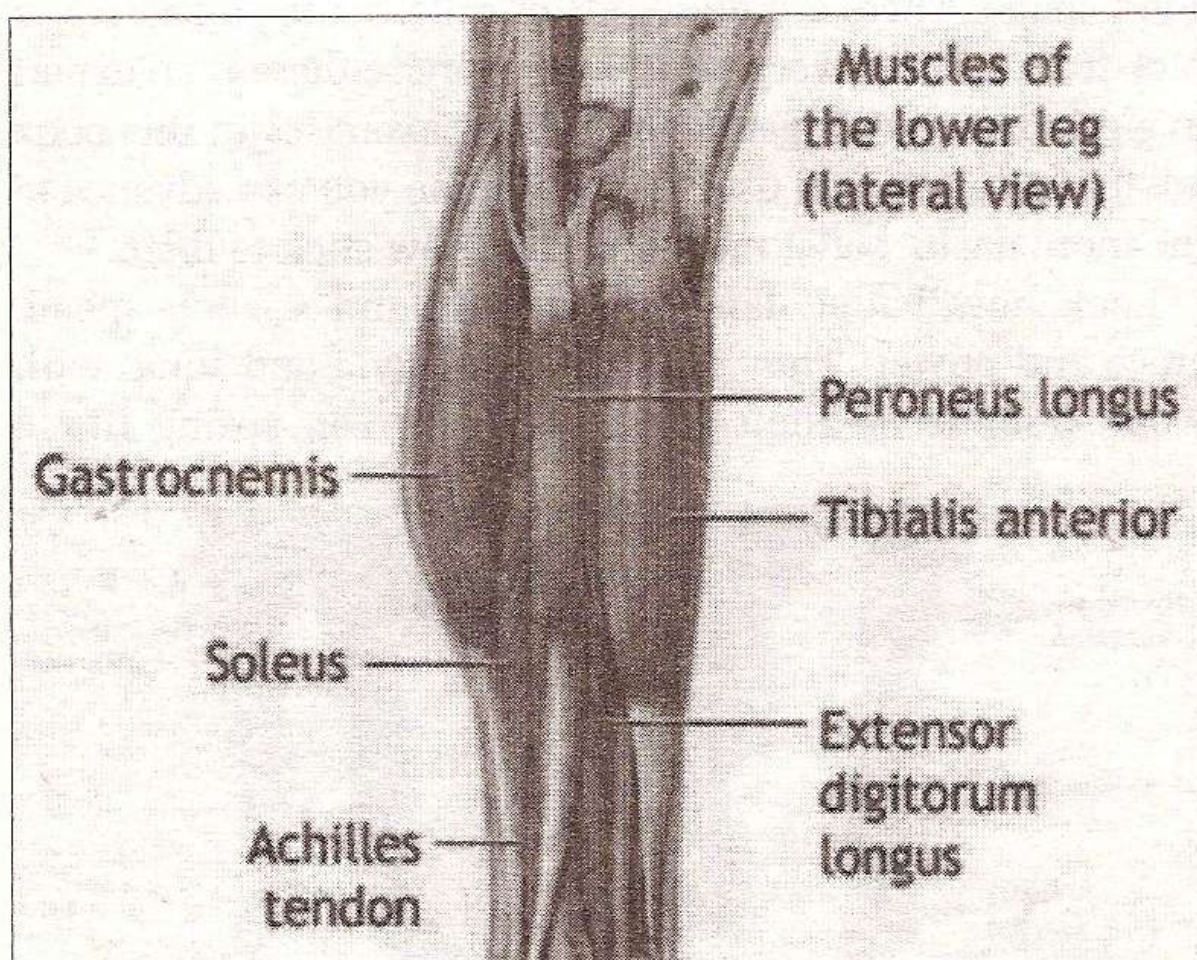
Самая сильная мышца в вашем теле является язык, но самые больше мышц в ногах. Опасность заключается в том , что вы можете перенапрячь эти мышцы и потом чувствовать боль. Конечно, нет ничего хуже, чем урод в тренажерном зале, который выкачивает десятки и десятки жимы лежа. У них есть массивная грудь с небольшими тонкими ногами , ха, ха! На данном этапе я не хочу вдаваться в жаргона и говорить о мышцах, как будто я врач или профессор анатомии. Потому что я не есть такой! Теперь вы знаете где главные мышцы, вот и все , что имеет значение на данном этапе. Позаботьтесь о ваших ногах, и они дадут вам много лет службы. Не пренебрегайте ими, и они не подведут вас . Для каждого действия есть равное и противоположное противодействие. Что вы положили в себя то и взяли. Ваши мышцы нуждаются в пище и кислороде, потому что побочный продукт , известный как молочная кислота, полученная в мышцах, должна пойти куда-нибудь. Молочная кислота дает мышечную боль на следующее утро после того, как вы сделали несколько упражнений в предыдущий день.

SOLITARY FITNESS

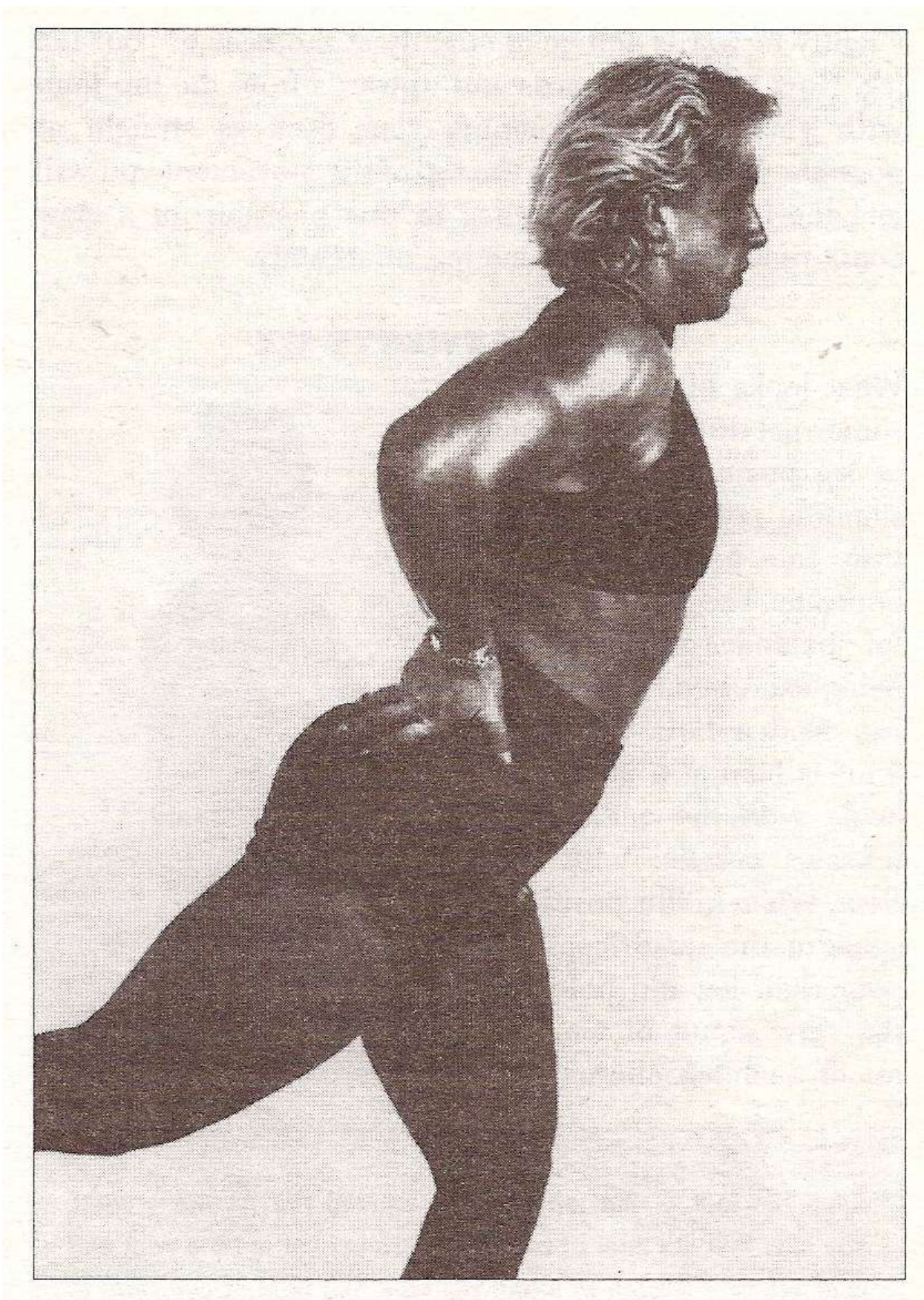


Я дам вам совет, сода помогает избавиться от этой боли. Смешайте чайную ложку в стакане с водой и прополоскайте горло. Это займет некоторое время, чтобы вылечить боль, но она лечит. Когда вы видите велосипедистов, взгляните на их икроножные мышцы. Мышцы всегда в форме алмаза, и бриллианты лучшие друзья девушки! Бедра и брюшного пресса достаточно важны, чтобы держать их в хорошей форме. Существуют сотни различных упражнений на ноги, но забудьте все что знали о них! Упражнения на ноги в этой книге, являются теми, которые вы будете использовать. Возможно со временем вы сможете перейти к более роскошным ходу балета, но сейчас придерживаться упражнений. Посмотрите, как балетные танцоры двигаются вокруг - такая скорость, грация и сила! Они не ходят в тренажерный зал и не приседают с 1000 фунтов на спине, но они могут прыгать, как олени. Быть мощными как у гориллы и быстрыми как у гепарда! Я не говорю, что вы должны ходить на балет, но то, что я хочу сказать, что вам не нужно стремиться к снятию массивные весов для наращивания мышечной массы и набрать форму ваших ног. Путь к фитнесу, чтобы понять, как ваше тело работает. Я не имею в виду что нужно стать врачом, но вы должны понять, как части вашего тела реагируют, когда вы работаете натренировках. Библиотека полна книг по анатомии, так что изучить одну и учиться. Продолжайте работать над мышцами с различными идеями. Эта книга представляет собой панель инструментов!





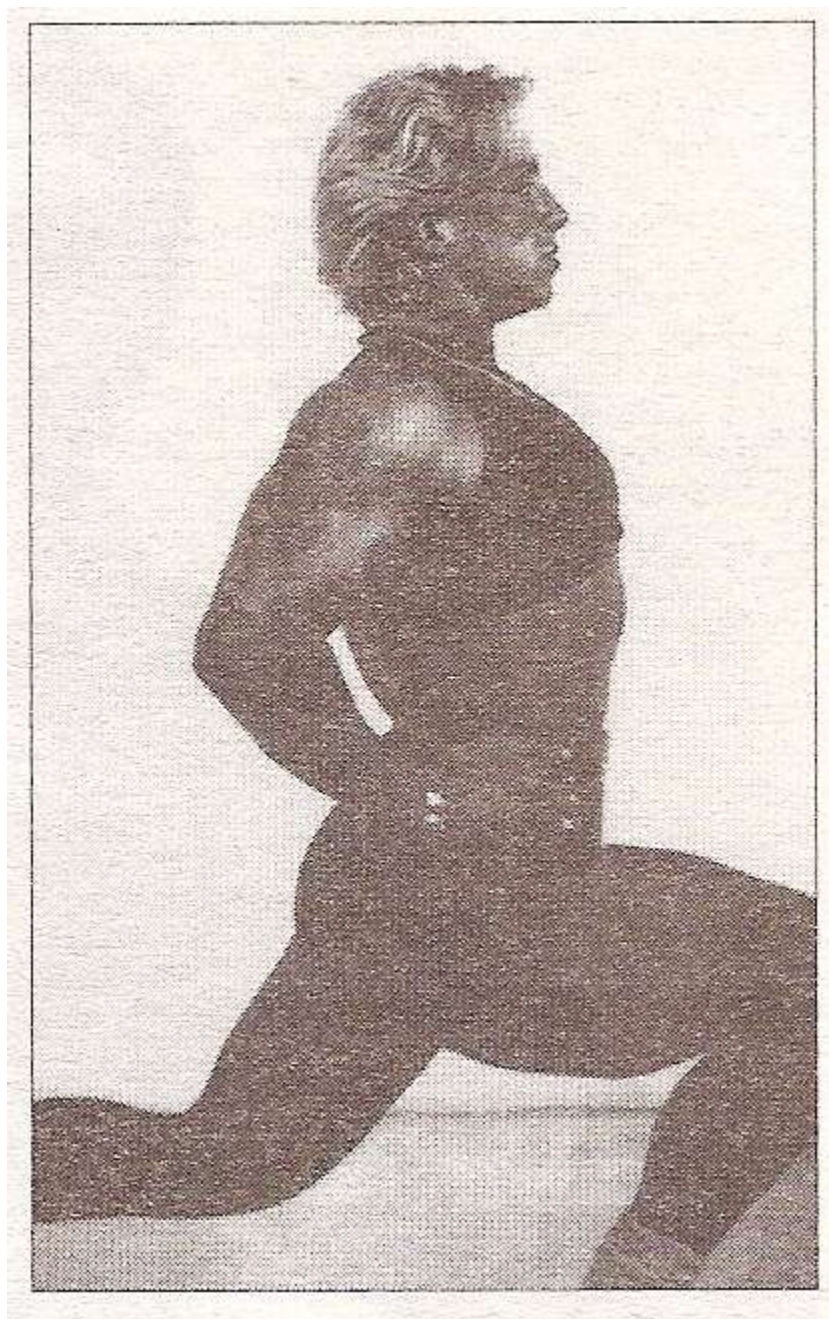
Ну, это выглядит достаточно просто! Встаньте в положение как показано на рисунке. Некоторые из вас кому сложно можете держаться за стул, если вы не можете сбалансировать должным образом. Не волнуйтесь, баланс часть в конечном итоге прийти к вам естественно. Обратите внимание на положение рук, наклонитесь немного вперед и слегка согнуть в колене левую ногу. Теперь отклонитесь назад и вверх от тазобедренного сустава правой ноги, держа спину как можно прямее. Когда вы доберетесь до верхней точки движения вы будете чувствовать жгучую боль. Держите ноги в таком положении, медленно считая до десяти. Сделайте десять на каждой ноге, попеременно.



Тренировка №26

То, что выглядит как выпад несколько иной точки зрения положения ног. Из положения стоя спуститься в положение как показано на рисунке.

Обратите внимание, как коленный сустав согнут под углом 90 градусов с четырехглавой мышцы параллельно полу. В этом положении, сожмите четырехглавой в правую ногу и удерживайте в течение медленно считая до десяти. Сделайте десять на каждой ноге, попеременно.



Тренировка №27

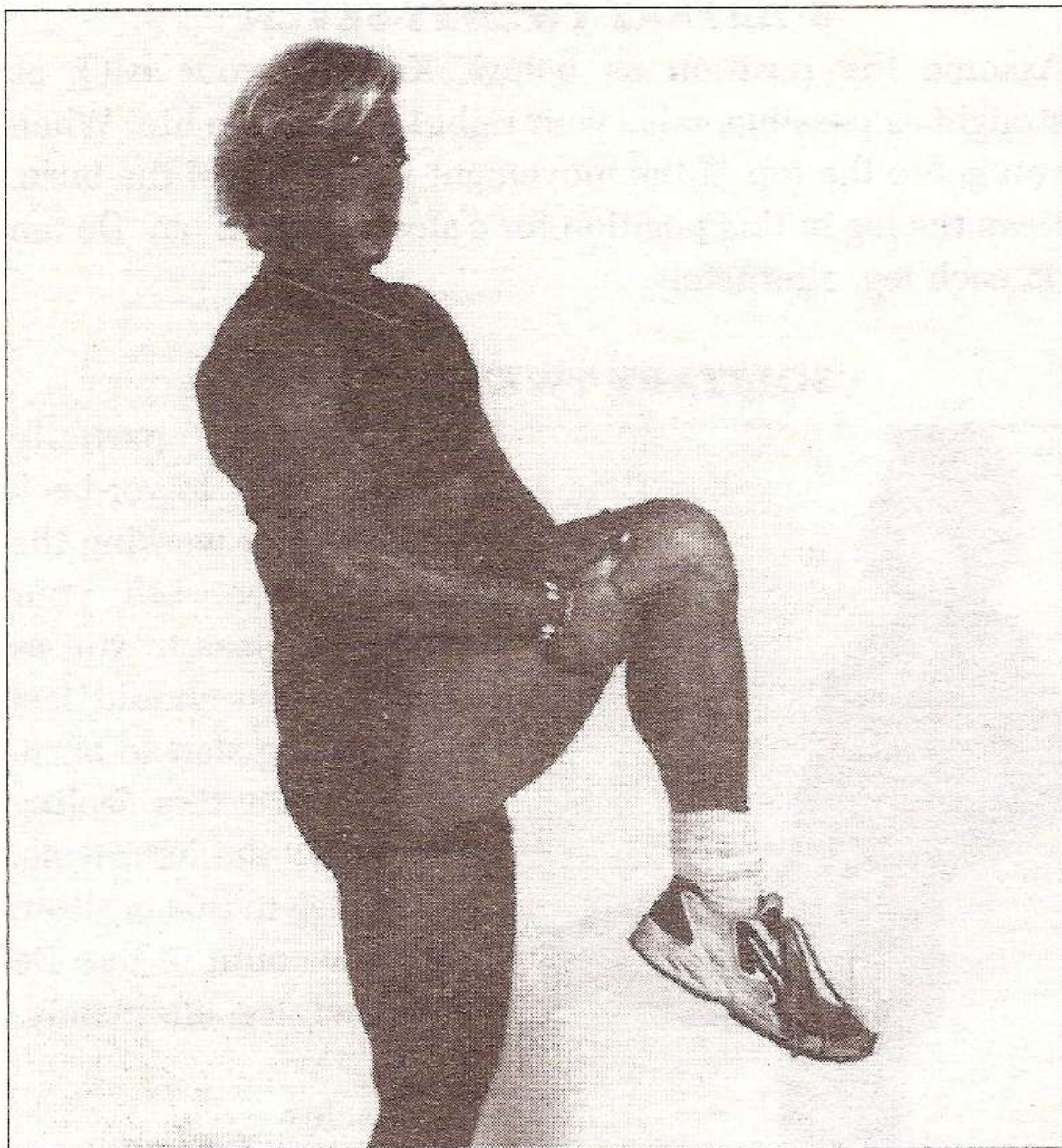
Предположим, что положение такое как показано ниже. Держите спину как можно более прямо, поднимите правую ногу от бедра. Когда вы доберетесь до верхней точки движения, вы будете чувствовать жгучую боль.

Держите ноги в таком положении, медленно считая до десяти. Сделайте десять на каждой ноге, попеременно.



Тренировка №28

Это упражнение частично осуществляется в нижней части спины во время работы мышц задней поверхности бедра. Поднимите правую ногу как можно ближе к вам, как это возможно - вы должны чувствовать что подколенные сухожилия начинают гореть. Попробуйте изолировать это чувство. Держите ноги в таком положении, медленно считая до десяти. Сделайте десять на каждой ноге, попеременно.



ШЕЯ

Вы либо будете с здоровой шеей, либо с дряблой! Мужчины и женщины тратят целые состояния на укрепляющие зелья, которые обещают невозможное. Слушай, если бы эти кремы работали, то пластические хирурги б обанкротились! Там нет мгновенного излечения от обвисшей шеи. Тем не менее, есть способ, чтобы дать шеи макияж, который будет стоить вам почти ничего.

Через шею проходят некоторые очень важные части трубопроводов - спинной мозг, артерии и трахею. Существует очень небольшая кость (кадык)

которая расположена рядом с передней частью шеи, если он будет сломан, то это может привести к мгновенной смерти. Спецназу нравится делать удар в эту область, и теперь вы знаете почему. Я не говорю, что эти упражнения предотвратят нападение Спецназа на тебя, но они, несомненно, подарят тебе здоровую и крепкую шею.

Тренировка №29

Возьми две миски или две кастрюли или что-нибудь, что будет удерживать воду. Заполни одну из кастрюль свежей холодной водой, около 2 литров (3 1/2 пинты) и киньте туда пару ложек соли. Поместите сосуды рядом друг с другом, а теперь набери в рот и, держа ее во рту, а потом выплюнь. Наведите над головой в пустой сосуд и выплюнуть. Не выпустите насильно воду из рта.

Когда вы перевели около литра из кастрюли, остановитесь. Причиной использовать соль с водой, это то что она действует как естественное очищающее средство для ваших десен и также хорошо действует против язвы во рту. Это должно также можете заставить ваши мышцы работать.

Тренировка №30

Два упражнения в одном: во-первых, занять позицию, как на рисунке. Сначала откиньте голову максимально назад, а потом коснитесь подбородком груди. Вернитесь в исходное положение. Держите, считая до десяти. Сделайте 10 рас. Убедитесь, что двигаетесь красиво и медленно - мы не хотим, чтобы вы травмировались, не так ли? Это упражнение тонизирует шею и спину.



Тренировка №31

Возьмите подушку, поставьте её на пол. Займите положение переднего мостика. Уберите руки и опирайтесь только лбом. Тренируйте шею. Подушка вам нужна только потому что пол твердый.

Тренировка №32



Держа руку на лбу, толкайте его с головой. Когда вы дойдете до точки наибольшего сопротивления, удерживайте считая до десяти. Сделайте 10 рас.

Тренировка №33

Для выполнения этого упражнения вам нужен теннисный шарик или что-то подобное (этот предмет должен катиться). Примите положение лежа.

Упритесь лбом в шарик. Поднимите таз. Теперь старайтесь катать шарик. Это упражнение тренирует мышцы шеи.



Тренировка №34

Держа руку на лбу, оказывайте давление на голову. В тоже время задействуйте мышцы шеи для того чтобы противостоят давлению. Это не тоже самое упражнение как и в №32. Разница состоит в том что вы делаете другое движение шеей. То есть в упражнении №32 вы делаете кивающее движение, а в №34 вы опускаете голову.



Тренировка №35

Суть этого упражнения такова. Вы должны оказывать давление на мышцы шеи. Делайте поворот шеи вправо, одновременно рукой блокируйте поворот. Сделайте по 10 раз на каждую сторону.

Тренировка №36

Делая упражнения на мышцы шеи, будьте предельно осторожны. Мышцы шеи это очень «хрупкая зона». Начинающим не нужно оказывать большого давления. Все должно быть «потихоньку, полегоньку».

Следующее упражнение состоит в том что вы делаете наклон шеи назад, при этом руками мешаете делать наклоны. Сделайте 10 раз.

Упражнение №37

Это упражнение заключается в том что вы делаете наклоны головы в стороны, при этом блокируете движение руками. Сделайте по 10 раз на каждую сторону.



ПУТЬ

Я есть путь, Я есть свет ... сказал Бронсон! Следуйте за мной, мой путь, одиночный образ. Это глава, которая есть своего рода инструментарий. Я разработал план тренировок для оптимальной эффективности. Вы не просто делаете процедуры: вы должны помогать и содействовать тренировкам в сочетании с другими упражнениями. Далее следует 32-дневная рутина.

Не думайте что сможете как робот следовать всем тренировкам и инструкциям. Если вы просто хотите пройти через процедуры, тогда просто будьте моим гостем... но не бегите рассказывать людям, что занимаетесь по моей программе. Потому что они будут смеяться надо мной. Следуйте моим инструкциям до последней буквы; приложить некоторые усилия к общей программе! Исследуй мой путь пока не изучишь его с начала и до конца, и наоборот. Не бойтесь экспериментировать. Как вы думаете, как я открыл для себя лучший способ стать сильным и быстрым? Я не вложил себя в эту книгу, просто для удовольствия: это теперь ваша очередь!

День 1

Всегда начинайте с разминки и растяжки. Сделайте это, религиозно и не пропускайте её, ни на что. Меняйте разминку, усложняйте. Даже если у вас нет много времени, сделайте сначала разогрев, а потом уже рутину. И еще, ищите время. Некоторые из вас могут найти следующие очень утомительно. Если это так, сократить число сделать в два раза. Делайте все возможное, но не убить себя и всегда помните: воскресенье день отдыха!

1. Отжимания 1 x 10
2. Пресс 1 x 10
3. Приседания 1 x 10
4. Армейская пружинка с прыжком 1 x 10
5. Берпы 1 x 10
6. Звездные прыжки 1 x 10
7. Шаги 1 x 10
8. Упражнение №9
9. Упражнение №11
10. Отжимания
11. Упражнение №2

День 2

1. Упражнение №1
2. Отжимания 1 x 10
3. Упражнение №3
4. Упражнение №2
5. Упражнение №5
6. Упражнение №7
7. Армейская пружинка с прыжком 1 x 10
8. Звездные прыжки 1 x 10

День 3

1. Упражнение №1
- 2 . Упражнение №2
- 3 . Упражнение №6
- 4 . Упражнение №7
- 5 . Берпы 1 x 10
6. Звездные прыжки 1 x 10
7. Упражнение №8
8. Упражнение №11
9. Упражнение №18

День 4

1. Армейская пружинка с прыжком 1 x 10
- 2 . Упражнение №17
- 3 . Упражнение №13
- 4 . Упражнение №18

- 5 . Звездные прыжки 1 x 10
6. Упражнение на выбор
7. Упражнение на выбор
8. Приседания 1 x 10

День 5

1. Упражнение №2
- 2 . Упражнение №3
- 3 . Упражнение №4
- 4 . Упражнение №10
- 5 . Упражнение №11
6. Упражнение №1
7. Упражнение №13
8. Упражнение №16
9. Берпы 1 x 10
- 10 . Армейская пружинка с прыжком 1 x 10

День 6

1. Упражнение №13
- 2 . Упражнение №14
- 3 . Упражнение №15
- 4 . Упражнение №16
- 5 . Упражнение №17
6. Упражнение №18
7. Упражнение №1
8. Армейская пружинка с прыжком 1 x 10
9. Приседания 1 x 10
- 10 . Упражнение №19

11. Упражнение №20

День 7

1. Шаги 1 x 10
- 2 . Упражнение №28
- 3 . Армейская пружинка с прыжком 1 x 10
- 4 . Упражнение №26 1 x 10
- 5 . Звездные прыжки 2 x 10
6. Приседания 2 x 10
7. Упражнение №26 1 x 10

День 8

1. Упражнение №30
- 2 . Упражнение №31
- 3 . Упражнение №32
- 4 . Упражнение №34
- 5 . Упражнение №35
6. Упражнение №37
7. Упражнение №14
8. Упражнение №15
9. Упражнение №16
- 10 . Упражнение №17
11. Упражнение на выбор
12. Упражнение №28
13. Упражнение №27
14. Армейская пружинка с прыжком 1 x 10
15. Упражнение №25
16. Берпы 1 x 10

День 9

1. Упражнение №20
- 2 . Приседания 2 x 10
- 3 . Упражнение №20
- 4 . Упражнение №21
- 5 . Упражнение №22
6. Приседания 3 x 10

День 10

1. Любое упражнение на ноги
- 2 . Приседания 2 x 10
- 3 . Упражнение №26 2 x 10 (каждая нога)
- 4 . Упражнение №25 2 x 10 (каждая нога)
- 5 . Упражнение №28 2 x 10 (каждая нога)
6. Звездные прыжки 2 x 10
7. Армейская пружинка с прыжком 2 x 10
8. Любое упражнение на ноги

День 11

1. Упражнение №30
- 2 . Упражнение №31
- 3 . Упражнение №17
- 4 . Упражнение на выбор
- 5 . Упражнение №18
6. Упражнение №14
7. Упражнение №6

8. Упражнение №7
9. Упражнение №9
- 10 . Упражнение №8
11. Отжимание 1 x 10
12. Упражнение №1
13. Упражнение №30
14. Упражнение на выбор
15. Армейская пружинка с прыжком 1 x 10
16. Берпы 1 x 10

День 12

1. Упражнение №2
- 2 . Упражнение №3
- 3 . Упражнение №4
- 4 . Упражнение №5
- 5 . Упражнение №10
8. Упражнение №11
8. Упражнение №12

День 13

1. Упражнение №19 1 x 20
- 2 . Упражнение №20 побить свой рекорд
- 3 . Упражнение №21
- 4 . Упражнение №23
- 5 . Упражнение №24
6. Приседания 3 x 10
7. Упражнение на выбор 20 , 1 x 20
8. Упражнение на выбор 21 , 2 x 10

9. Упражнение №17 2 x 10

День 14

1. Упражнение №25
- 2 . Упражнение №26
- 3 . Упражнение №27
- 4 . Упражнение №28
- 5 . Шаги 2 x 10
6. Приседания 3 x 10
7. Звездные прыжки 2 x 10
8. Берпы 2 x 10
9. Армейская пружинка с прыжком 1 x 10
- 10 . Приседания 2x5
11. Звездные прыжки 1x5
12. Приседания 1x5
13. Шаги 1 x 10
14. Берпы 1x5
15. Приседания 1x5
17. Упражнение на выбор

День 15

1. Упражнение №37
- 2 . Упражнение №36
- 3 . Упражнение №35
- 4 . Упражнение №34
- 5 . Упражнение №33
6. Упражнение №32
7. Упражнение №30

8. Упражнение №1
9. Упражнение №2
- 10 . Упражнение №3
11. Упражнение №4
12. Отжимание 2 x 10
13. Упражнение №4
14. Упражнение №2

День 16

1. Упражнение №13
- 2 . Упражнение №14
- 3 . Упражнение №16
- 4 . Упражнение №17
- 5 . Упражнение №5
6. Упражнение №6
7. Упражнение №7
8. Упражнение №8
9. Упражнение №9
- 10 . Упражнение №10
11. Упражнение №11
12. Упражнение №12

День 17

1. Упражнение №25
- 2 . Упражнение №26
- 3 . Упражнение №27
- 4 . Упражнение №28
- 5 . Упражнение №19

6. Упражнение №20 побить свой рекорд
7. Упражнение №21
8. Упражнение №22
9. Упражнение №23
10. Упражнение №24
11. Упражнение №24 побить свой рекорд
12. Приседания 3 x 10
13. Упражнение №12
14. Упражнение №11

День 18

1. Отжимание 3 x 10
- 2 . Пресс 3 x 10
- 3 . Приседания 1 x 10
- 4 . Армейская пружинка с прыжком 1 x 10
- 5 . Берпы 2 x 10
6. Звездные прыжки 1 x 10
7. Отжимание 2 x 10
8. Приседания 2 x 10
9. Пресс 1x5
- 10 . Армейская пружинка с прыжком 1x5
11. Берпы 2x5
12. Звездные прыжки 1x5
13. Шаги 1x5
14. Приседания 1 x 10
15. Пресс 2x5
16. Армейская пружинка с прыжком 2x5
17. Берпы 1x5
18. Звездные прыжки 2 x 10

19. Упражнение на выбор

День 19

1. Упражнение №33
- 2 . Упражнение №5
- 3 . Упражнение №4
- 4 . Упражнение №11
- 5 . Упражнение №13
6. Упражнение №1
7. Упражнение №9
8. Упражнение №18
9. Упражнение №19
10. Упражнение №20
11. Упражнение №26

День 20

1. Упражнение на выбор
- 2 . Упражнение на выбор
- 3 . Любое упражнение на ноги
- 4 . Упражнение №28 2 x 10 (каждая нога)
- 5 . Упражнение №18 2 x 10
6. Упражнение №13 2 x 10

День 21

1. Упражнение №28
- 2 . Упражнение №27
- 3 . Упражнение №26

- 4 . Упражнение №25
- 5 . Звездные прыжки 2 x 10
6. Приседания 3 x 10
7. Упражнение №20 побить свой рекорд
8. Упражнение №21
9. Упражнение №12
10. Упражнение №14
11. Упражнение №16
12. Упражнение №9
13. Упражнение №1
14. Упражнение №29 2 литра (3 1/2 пинты)
15. Упражнение №33 12 метров (40 футов)
16. Упражнение №4
17. Упражнение №2
18. Упражнение №10
19. Упражнение №11
20. Упражнение на выбор
21. Упражнение на выбор
22. Любое упражнение на ноги
23. Упражнение №28 2 x 10 (каждая нога)
24. Упражнение №18 2 x 10
25. Упражнение №13 2 x 10

День 22

1. Отжимание 4 x 10
2. Упражнение №11
3. Отжимание 3 x 10
4. Упражнение №11
5. Отжимание 2 x 10

6. Упражнение №11
7. Отжимание 1 x 10
8. Упражнение №11
9. Упражнение №4
10. Упражнение №3
11. Упражнение №4
12. Упражнение №3
13. Упражнение №4
14. Упражнение №3
15. Отжиманий до изнеможения

День 23

1. Приседания 1 x 20
2. Упражнение №20
3. Приседания 2 x 15
4. Упражнение №20
5. Приседания 3 x 10
6. Упражнение №20
7. Приседания 4 x 10
8. Упражнение №20
9. Приседания до изнеможения
10. Упражнение №20
11. Упражнение №18
12. Упражнение №17
13. Упражнение №18
14. Упражнение №17 до истощения
15. Звездные прыжки до изнеможения

День 24

1. Упражнение №6 1 x 10 (с каждой стороны)
2. Упражнение №1 10 каждого
3. Отжимание 1 x 10
4. Упражнение №6 2 x 10 (с каждой стороны)
5. Упражнение №1 15 каждого
6. Отжимание 2 x 10
7. Упражнение №6 3 x 10 (с каждой стороны)
8. Упражнение №1 20 каждого
9. Отжимание 3 x 10
10. Упражнение №6 до истощения
11. Упражнение №1 до изнеможения
12. Отжиманий до изнеможения

День 25

1. Упражнение №13 1 x 10
2. Упражнение №15 10 (с каждой стороны)
3. Упражнение №13 2 x 10
4. Упражнение №15 12 (с каждой стороны)
5. Упражнение №13 2 x 12
6. Упражнение №15 15 (с каждой стороны)
7. Упражнение №13 2 x 15
8. Упражнение №15 20 (с каждой стороны)
3. Отжиманий до изнеможения
10. Упражнение №16 10 (с каждой стороны)
11. Упражнение №17 1 x 10
12. Упражнение №16 12 (с каждой стороны)
13. Упражнение №17 2 x 12

14. Упражнение №16 15 (с каждой стороны)
15. Упражнение №17 2 x 15
16. Отжиманий до изнеможения

День 26

1. Упражнение № 31
2. Упражнение №29
3. Упражнение №30
4. Упражнение №32
5. Упражнение №36
6. Упражнение №31
7. Упражнение №29 3 литра (51/4 пинты)
8. Упражнение №30 2 x 10
9. Упражнение №32 2 x 10
10. Упражнение №36 5 (в каждую сторону)

День 27

1. Упражнение №26 10 (каждой ногой)
2. Упражнение №27 (каждой ногой)
3. Звездные прыжки 1 x 10
4. Приседания 1 x 10
5. Упражнение №26 12 (каждая нога)
6. Упражнение №27 12 (каждая нога)
7. Звездные прыжки 1 x 12
8. Приседания 1 x 12
9. Упражнение №26 15 (каждой ногой)
10. Упражнение №27 (каждой ногой)
11. Звездные прыжки 1 x 15

12. Приседания 1 x 50
13. Упражнение №26 до изнеможения
14. Упражнение №27 истощения
15. Звездные прыжки до изнеможения
16. Приседания до изнеможения
17. Упражнение №28 10 (каждой ногой)

День 28

Отжимание постоянно, весь день. Используя принцип лестницы. Сначала 10, потом 9, потом 8... и так до одного, потом по нарастающей. Через время опять и опять и опять. За одну проходку вы сделаете 110 рас. И это только начало. Увеличивайте постоянно хотя бы на 1 в день и через год вы будете делать 475 рас. Внушающее число! Не забывайте я доходил до 6000. Главное правило отдыхать и ждать, а успех и результат придет обязательно. Теперь вам нужно оставить себе цель. Для начала сделайте проверку своих возможностей, запишите результаты в блокнот, после каждой тренировки для самоконтроля записывайте результаты. Моя программа, мой «Путь», расписан на 28 дней. У вас примерно останется или 2 или 3 дня. Используйте эти дни с пользой. Подтяните свои худшие результаты, сделайте что то с пользой для себя(скиньте, дополнительно, вес; уберите живот, улучшите растяжку, сделайте упражнение на дыхания и т.д.). После месяца упражнений увеличьте число повторений с 10 до 15. После каждой тренировки вы будете чувствовать себя хорошо, будете гордиться собой. Помните, до этого момента я сохранил вам деньги.

Теперь что касается результатов. Я не хочу чтобы вы заикливались на моих или чьих то других достижениях. Дойдите до своих результатов. Забудьте о рекордах, которые есть у меня. Поставьте свои.

ОЧИСТКА

СМЕХ

В этой главе я подробно опишу некоторые из методов, которые работали на меня, но я очень рекомендую проконсультироваться с врачом перед практикой.

Итак, вы хотите знать, как оставаться молодым и здоровым. Я полагаю, я должен сказать тебе секрет молодости : это смех. Вы должны найти способ, чтобы пролить все те внутренние заботы. Зачем платить хорошие деньги терапевту, когда смех может очистить вас всех? Да, смех держит тело подальше от напряжения. Полчаса хорошего смеха и, ваши ребра болят, вы потеете, ваши легкие горят и т.д. Сумасшедший факт! Пол часа смеха сжигает жир. Так что все ребята, которые привыкли слышать меня смеющимся в тюремных застенках, теперь знают почему я так делал.

Бьюсь об заклад , что Арнольд не мог сказать вам это! Он принимает все слишком серьезно. Это, как будто, для него спорт - болезнь! Для меня это удовольствие. Нет такого тренера, спортсмена или кто-либо другого, который сможет дать вам такой совет. Вы получите его от меня! Наслаждайтесь смехом!

ГОЛОДАНИЕ

Хороший совет : Рас или два дня в месяц провести без пищи. Но прежде чем сделать это, убедиться что у вас есть чистое карантинное свидетельство и обратитесь к врачу. Вместо пищи просто пейте много жидкости. Я пил просто воду, но вы должны пить фруктовые соки! Во всяком случае, причина этого проста: вам нужно это для очистки. Как мотор

покрытый с моторным маслом, ваш организм нуждается в чистке. Нет лучшего способа сделать это, чем пост. Если вы не можете жить без еды, просто ешьте фрукты, но если вы не можете продержаться два дня без еды, вы слабый человек. Да, убрать всю грязь, которая лежит в вашем кишечнике, и вы будете чувствовать себя легче, быстрее и здоровее. Я также считаю, что таким образом вы предотвратите рак кишечника. Действительно, это логика моя! Подумайте об этом: если ваши внутренности работают хорошо и очищают регулярно, почему вы должны получить рак? Проведите 2 дня без еды и вы будете сильны и чисты.

ЧИСТКА ЖЕЛУДКА ЧЕРЕЗ РВОТУ

Не спеша, выпейте около 3-х л теплой кипяченой воды, в зависимости от объема желудка. Пить надо, пока не появится чувство переполнения желудка либо тошнота. Затем, наклонившись вперед над ванной или тазом, положите ладонь левой руки на область желудка и чуть надавите на него, спину прогните. Вызовите рвоту. Как только возникнет рвота, слегка приподнимите плечи и согните спину. Когда вода начнет выходить изо рта, уберите пальцы. После первого выхода воды из желудка снова введите пальцы правой руки в рот, ладонь левой положите на желудок и прогните спину. Повторяйте это до тех пор, пока желудок не будет освобожден, но не более 6 раз.

Эту процедуру, желательно выполнять при случайном переедании или попадании в желудок недоброкачественной пищи. В целях профилактики мероприятие желательно выполнять каждые две недели утром натощак, после опорожнения кишечника и мочевого пузыря, перед промыванием носа.

ЧИСТКА ЖЕЛУДКА ЧЕРЕЗ ОТРЫЖКУ

Еще один «некультурный» и презируемый способ упорядочения пищеварения — отрыжка. Впрочем, к ней стали относиться с презрением не так уж давно: в средние века в Европе, да и сейчас в Китае, она рассматривается как вполне естественная и даже желательная концовка еды, свидетельствующая о том, что человек насытился и доволен.

Предметом очистительных приемов йоги может быть любое естественное действие, если оно вызывается сознательно и служит осознанию телесных функций и приведению в порядок всех систем и органов человеческого организма.

Для того чтобы совершить принудительную отрыжку требуется научиться заглатывать в желудок воздух. А потом выпускать его.

ЧИСТКА НИТЬЮ НОСОВЫХ ПРОХОДОВ

Сутра нети выполняется сидя на корточках в позе вороны (кагасана) или стоя над раковиной, ванной либо какой-то другой емкостью. Лучшее время — утром. Раз в несколько дней или в неделю для здоровых вполне достаточно, но люди с хроническим насморком, некоторыми болезнями носоглотки или с забитыми производственной или иной пылью носовыми ходами могут делать сутра нети ежедневно. Следует медленно вводить один конец нити в левую ноздрю, чуть покручивая ее туда-сюда. Ни в коем случае не делать это торопливо и с усилием! Для облегчения введения слегка согнуть кончик навощенного жгутика. При малейшем неудобстве, сопровождаемом болью, введение прекратить. Но если вы достаточно спокойны и сосредоточены и у вас нет хронических препятствий в носовых ходах, это делается на удивление легко. В конце концов вы ощутите, что нить прошла в горло. Тогда большим и указательным пальцами нужно «поймать» ее там и вывести кончик через рот. Поначалу может быть частое

чиханье, легкое ощущение подташнивания или кашель, немного слез (не от боли!), которые при освоении упражнения проходят. При первых процедурах такой прочистки может выходить огромное количество липкой слизи, согласно аюрведе, от избытка капхи, или шлешмы (флегмы в терминах греческой и средневековой европейской медицины,).

Далее, двумя руками держась за концы нити, делать возвратно-поступательные, как бы «пилящие», движения ниткой (поначалу не более 15 движений). Затем отпустить не навощенный конец, а за навощенный вытянуть нитку из носа. Делать очень медленно, без рывков.

Выполнить ту же последовательность действий с другой ноздрей. Прочистку носа нитью хорошо завершить промывкой водой (джала нети). Потом вымыть жгутик горячей водой с мылом. После нескольких использований навощенный конец начинает трескаться, и отслаивающийся воск может попасть в глубину носовых проходов. Чтобы продлить использование жгутика, можно навощенный конец размягчить над газом. Это обновит и слегка дезинфицирует его.

Польза.

Выполнение сутра нети приносит те же блага, что и промывание носа водой, и увеличивает их за счет более действенного очищения и массажа слизистых оболочек носа. Это усиливает кровообеспечение и возбуждает нервные окончания в носу, оздоравливает различные связанные с ними органы и улучшает их деятельность. Сутра нети может удалить мигрень, связанную с недостаточным обеспечением мозга кислородом. Очень благотворно воздействует сутра нети на глаза.

Постоянное выполнение ее в течение продолжительного времени (год и больше в зависимости от возраста) может выправить искривленную носовую перегородку, уравнивая тем самым дыхательные потоки через ноздри, что оказывает положительное влияние на деятельность головного мозга.

ГИПЕРВЕНТИЛЯЦИЯ, КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УГЛЕКИСЛЫХ ГАЗОВ И НИКОТИНА

Сядьте на пятки(пятки вместе); Сядьте прямо; Вдохните на полную грудь; Выдыхайте через рот(держат губы сморщенными, как будто вы собираетесь свистеть); наклонитесь вперед и положите голову на землю перед коленями; Выдыхайте с помощью мышц живота. Повторите несколько раз.

КАК ПОДТОЛКНУТЬ ВАШ МЕТАБОЛИЗМ?

Ускорение обмена веществ является мечтой каждого человека, следящего за фигурой во всем мире. Но то, как быстро ваш организм сжигает калории, зависит от нескольких факторов. Некоторым людям быстрый обмен веществ достается по наследству. Мужчины, как правило, сжигают больше калорий, чем женщины, даже во время отдыха. Для большинства людей после 40 лет, метаболизм неуклонно замедляется. И, даже если вы не можете контролировать ваш возраст, пол, или генетику, существуют и другие способы ускорить обмен веществ. Ниже приведено 10 способов увеличения скорости метаболизма:

Наращивайте мышцы

Наш организм постоянно сжигает калории, даже когда мы ничего не делаем. При этом основная скорость обмена веществ гораздо выше у людей с более развитой мышечной массой. Каждые 500 г мышечной ткани потребляет примерно 6 калорий в день только для поддержания собственной жизнедеятельности. В то же время каждые 500 г жира сжигают лишь 2 калории в день. Это небольшая разница оказывается существенной с течением времени. Кроме того, активная физическая нагрузка приводит в действие мышцы во всем вашем теле, увеличивая среднюю ежедневную скорость обмена веществ.

Увеличивайте физическую нагрузку

Занятия аэробикой не могут помочь вам нарастить мышечную массу, но они способствуют увеличению скорости обмена веществ в течение нескольких часов после тренировки. Высокая интенсивность упражнений обеспечивает наибольшее, длительное улучшение метаболизма, в отличие от занятий, проводимых в низком или умеренном темпе. Чтобы достигнуть этого эффекта, попробуйте применить более интенсивную нагрузку в тренажерном зале или включать короткие промежутки бега во время регулярных занятий ходьбой.

Пейте больше воды

Организм нуждается в воде для переработки калорий. Даже если у вас небольшое обезвоживание, обмен веществ может замедлиться. Результаты одного из исследований показали, что люди, которые пили восемь или более стаканов воды в день, сжигали больше калорий, чем те, кто потреблял лишь четыре стакана. Чтобы избежать обезвоживания, выпивайте стакан воды или другого несладкого напитка перед каждым приемом пищи или легкой закуской. Кроме того, старайтесь употреблять свежие фрукты и овощи, которые полны жидкости, а не крекеры или чипсы.

Добавляйте в ваши напитки лед

Напитки со льдом побуждают организм сжигать больше калорий в процессе пищеварения. Ученые рекомендуют выпивать пять-шесть стаканов воды со льдом, что поможет вам перерабатывать до 10 дополнительных калорий в день. Цифра может показаться незначительной, но это соответствует половине килограмма потери веса в год - без диет. Вы можете получить тот же эффект, выпив холодный чай или кофе, отказавшись при этом от сливок и сахара.

Ешьте более часто

Более частый прием пищи действительно может помочь вам сбросить вес. Когда вы потребляете пищу большими порциями с большим временным перерывом между приемами еды, ваш метаболизм замедляется. Прием пищи небольшими частями каждые 3-4 часа запускает механизм вашего обмена веществ и, таким образом, вы сжигаете больше калорий в течение дня. Некоторые исследования также показали, что люди, которые регулярно едят легкие закуски, меньше времени тратят на еду.

Роль специй в вашей пище

Острая пища содержит химические соединения, приводящие в действие механизм метаболизма. Прием столовой ложки нарезанного красного или зеленого перца чили может временно увеличить вашу скорость обмена веществ на 23 процента. Некоторые исследования показывают, что эффект длится всего около получаса, поэтому положительное влияние будет заметно только в случае, если вы едите острую пищу достаточно часто. Для быстрого улучшения метаболизма потребляйте макаронные изделия со специями, перец чили и мясо, тушеное с красным перцем.

Ешьте больше белковой пищи

Организм потребляет в два раза больше калорий, переваривая белок, чем усваивая жиры или углеводы. Если вы придерживаетесь сбалансированной диеты, заменяя некоторые углеводы постным мясом, имейте в виду, что богатая белками пища может активизировать метаболизм во время еды. Натуральные источники белка содержат постная говядина и свинина, рыба, белое куриное мясо, тофу, орехи, бобы, яйца и обезжиренные молочные продукты.

Пейте черный кофе

Если вы относите себя к любителям кофе, вам, вероятно, доставляет большое удовольствие чашечка этого напитка, выпитая утром. При этом

нужно знать, что кофе способствует краткосрочному увеличению скорости метаболизма. Результаты одного из исследований показали, что кофеин, содержащийся в двух чашках кофе, выпитых женщиной весом 65 кг, сжигает 50 лишних калорий в течение последующих четырех часов. Учтите, что положительного эффекта можно достичь только при употреблении черного кофе. Если добавлять сливки, сахар, или ароматизированные сиропы, количество потребляемых калорий будет гораздо больше, чем сжигаемых.

Пейте зеленый чай

Потребление зеленого чая или чая улун дает нашему организму комбинацию преимуществ кофеина и катехинов, - веществ, способных увеличить скорость обмена веществ в течение нескольких часов. Результаты исследований показывают, что, выпивая 2-4 чашки любого из двух видов чая, можно подтолкнуть организм к сжиганию 50 дополнительных калорий в день. В сумме это составляет до 2,5 кг веса в год.

Избегайте интенсивной диеты

Интенсивные диеты - включающие в себя потребление меньше чем 1000 калорий в день – пагубно влияют на организм тех людей, которые надеются ускорить свой метаболизм. Хотя эти диеты могут помочь вам сбросить килограммы (за счет правильного питания), высокий процент потерь веса будет приходиться на мышцы. Снижение вашей мышечной массы способствует замедлению обмена веществ. Конечным результатом такой диеты будет организм, сжигающий гораздо меньше калорий (и набирающий вес быстрее), чем тот, который вы имели до введения ограничений в питании.

Лучший выбор

Воздействие различных пищевых продуктов и напитков на метаболизм очень невелико по сравнению с тем, которое необходимо для непрерывного снижения веса. Лучшим способом сжигания калорий является наращивание

мышечной массы и физическая активность. Чем больше времени в течение дня вы будете находиться в движении, тем больше калорий вы будете сжигать. И помните: утрення зарядка оказывает положительный эффект на ускорение вашего метаболизма в течение нескольких часов.

НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ВОЗРАСТУ ВЫИГРАТЬ

Для тех, кому уже за 30 +. Додерживаться моей книги это лучшее решение в проблеме спорта и развития. Поскольку Вы становитесь старше ваше тело начинает терять мышечную массу . Много лет назад, врачи сказали, что вы едите меньше потому что вы стареете, а ваш метаболизм замедляется. Людям среднего возраста действительно нужно меньше калорий, чем когда они были молодыми или взрослыми. Это потому, что организм большинства людей теряет мышцы и заменяет их жиром, поскольку они стареют.

СЖЕЧЬ 150 КАЛОРИЙ

1. Прыжки со скакалкой в течение 15 минут;
2. Ходьба по лестнице в течение 15 минут;
3. Танцы (быстрый темп) в течение 30 минут;
4. Плавание в течение 20 минут;
5. Прогулки на две мили за 30 минут;
6. Велосипед пять миль за 30 минут;
7. Прыжки на снегу в течение 15 минут;
8. Езда на велосипеде 4 мили за 15 минут;
9. Играть в волейбол в течение 45 минут;
10. Играть в футбол в течение 30-45 минут;
11. Катание, сидя в инвалидной коляске в течение 30 до 40 минут.

ИМТ

Придумано множество способов, формул определения нормального веса, некоторые из них описаны на этой страничке. Помните - если ваш вес отличается от вычисленного по этим формулам "идеального веса" на 5-10% в ту или другую сторону, это скорее всего нормально и обусловлено индивидуальными особенностями организма. Если вы хорошо себя чувствуете, легко двигаетесь, у вас не перехватывает дыхание и не болят мышцы после подъема по лестнице на третий-четвертый этаж - все в порядке.

Простейший (и очень точный) способ диагностики ожирения - измерить толщину складки кожи на животе. Норма у мужчин – до 1-2 см, у женщин – до 2-4 см. Складка 5-10 см. и более - ожирение налицо.

Общеизвестна формула: идеальный вес равен росту в сантиметрах минус сто. Но эта формула слишком неточная, дает приемлимый результат только для людей среднего роста, не учитывает телосложение и накачанность мускулов.

Общее признание получил так называемый индекс массы тела (ИМТ). Его расчет: разделите свой вес в килограммах на рост в метрах в квадрате. Пример: $ИМТ = 68\text{кг} : (1,72\text{м} \times 1,72\text{м}) = 23$. Эта формула хороша тем, что работает и для "малышей", и для "гулливеров". Нормой считается ИМТ от 19 до 25. ИМТ меньше 19 - дефицит веса, 25-30 - избыточный вес, 30-40 - ожирение, более 40 - сильное ожирение.

ГИПНОЗ

Время , чтобы редактор этой книги свое слово . Стив Ричардс такжеквалифицированных клинических гипнотерапевт . Он говорит мне, что есть внутренние блоки или убеждения, которые , возможно, способствовали , чтобы остановить ваш пенис росту! Гипноз увеличения пениса , как и в груди Гипноз расширения , будет убрать все те внутренние блоки так, что вы

реально можете увеличить ваш размер пениса постоянно. Конечно, это не работает на органы , которые стали чахлые в силу своего рода травмы.

Как много, как импотенция и преждевременная эякуляция можно лечить с помощью гипноза , так что можно слаборазвитых пениса. До работы над проблемой , предметом берется в глубокий транс и подсознание спросил, можно безопасно продолжить работу и , если это подходящее время для решения этой проблемы. В зависимости от ответов , лечение может начинаться или может быть приостановлено . Это просто , как снижение веса - некоторые люди просто не могу показаться , чтобы похудеть или получить обратно то, что они теряют в течение нескольких месяцев. Это связано с тем, что разум был запрограммирован , чтобы принять жира вы , а нетощий . На первый взгляд может показаться странным думать, что гипноз может изменить ваш размер тела или формы, или увеличить размер члена , но это правда . Это уже было доказано тысячами людей по всему миру. Существует множество научных доказательств о существовании связи разума и тела , и как у нас есть свой «внутренний врач " , который может диктовать росте и увольнении специфических клеток в нашем организме . Столько, сколько гипнотическое смерть может выключить тела, поэтому она также может быть возвращена к жизни по гипнозу.

ПОТЕРЯ ВЕСА

Знаете ли вы что в США был парень, который судился с ресторанами быстрого питания за то что они сделали его жирным? К сожалению, мистер Барбер обвинил McDonald`s, BurgerKing, Вэнди и Kentucky Fried Chicken за вклад в его ожирение. Он утверждал, что эти рестораны рекламировали свои гамбургеры как из «100 процентов говядины». Он думал, что он будет здоровым. Что еще хуже то, что есть много людей, которые жирные как и он. Все толстяки просто слишком ленивы, чтобы делать упражнения!

Я собираюсь сказать то что все жирдяи дураки и они пердят много! Они нездоровы и они вялы. Послушайте, я не собираюсь возиться с вами. Если вы один из них то пора начинать менять себя. И это нужно делать сейчас а не завтра! Закройте доступ к вашему холодильнику. Будьте смелее, бросьте все в мусорное ведро, или отдайте бедному соседу, который не получил то что получили вы.

На вас и так много жира, вы сможете продержаться без еды месяц. Если вы толстые то вы СВИНЬЯ, если вы вялые то вы ЛЕНИВАЯ СКОТИНА!

ПОЧЕМУ ВЫ ЖИРНЫЕ?

Ожирение находится на подъеме, несмотря на одержимость СМИ с красивыми прессами. Есть много вещей, которые способствуют текущей проблеме веса:

1. Автомобили.
2. Напряженный график на работе.
3. Компьютеры и Интернет.
4. Часы бессмысленного телесмотрения.

- 5 . Технологии по потере веса, которые позволяет делать все, от стула.
7. Упражнение это страшно. Вы могли бы сделать это не так, вы можете потерпеть неудачу, вы, возможно, больны!
8. Медицинские достижения типа пластическая хирургия или липосакция.(все ждут этого момента)
9. Отсутствие физической активности в школах, а также легкий доступ к нездоровой пищи для ваших детей.
- 10 . Вы верите, что если вы не можете что-то делать, то нафиг это делать?
11. Отказ.
12. Путаница. Есть очень много правил о еде и физических упражнениях, что вы позволяете себе получить перегруженный выбор и ничего не делать.
- 13 Страх.

Я собираюсь показать вам как сжечь жир без использования добавок или лекарств или оборудования. В течение многих лет вы накапливали его с надеждой что начнете заниматься на тренажере, будете пить таблетки по похудению или сядете на новую диету. Хватит тратить свое время на эту хуйню! Выбросьте все из головы и из жизни! Займитесь собой, ведь жир не знает границ. Если честно, я был когда-то таким же, как и вы пухлым ... Да, я был до 20 в весе!

СОВЕТЫ ПО ПОХУДЕНИЮ

Совет № 1

Купите напольные весы высокой точности и взвешивайтесь хоть каждый день. Это позволит замечать результат даже при видимом его отсутствии, а это заметно стимулирует.

Совет № 2

Пейте много воды. Этот совет дают все диетологи – влага не только вымывает токсины и продукты распада из организма, но и избавляет от чувства голода. Многие худеющие предпочитают пить воду до еды – она заполняет желудок и оставляет меньше места пище.

Совет № 3

Употребляйте клетчатку (можно в виде пищевых добавок) – она стимулирует перистальтику кишечника, а заодно и избавляет от чувства голода.

Совет № 4

Учитывайте калории, поступающие с пищей, и определитесь с объемами расходуемой за день энергии (существуют таблицы, позволяющие сориентироваться). Затраты энергии должны превышать ее поступление.

Совет № 5

Не стоит полностью исключать из своей жизни любимые блюда – это приведет к депрессии, а стало быть, и к срыву. Один раз в неделю давайте себе расслабиться (естественно, в разумных пределах, без переедания).

Совет № 6

Если предстоит дружеская вечеринка, не отказывайтесь от нее, а просто принесите в жертву «свободный» день, который позволяет вам наслаждаться любимыми блюдами. Перед тем, как отправиться за стол, выпейте стакан воды, бульона или кефира – это оградит от переедания и поможет контролировать ситуацию.

Совет № 7

Не скрывайте от друзей и знакомых тот факт, что вы сидите на диете. Это, во-первых, облегчит вам жизнь, а во-вторых, даст дополнительный стимул (вам будет стыдно, если вместо стремительной потери веса вы начнете поправляться).

Совет № 8

Не ешьте позже, чем за 3-5 часов до сна, чтобы оставить время на усвоение пищи и хотя бы на частичную трату полученной энергии. Не стоит и напоминать, что ужин должен быть очень легким.

Совет № 9

Не игнорируйте спорт – регулярные физические нагрузки стимулируют процесс похудения.

Совет № 10

На время похудения откажитесь от алкоголя – он заметно повышает аппетит.

Совет № 11

По возможности откажитесь от лифтов, оставляйте машину на дальней парковке или выходите за остановку до работы. Больше прогуливайтесь пешком.

Совет № 12

Заранее определитесь с желаемым результатом. Достигнув его, не забудьте установить «верхнюю планку» веса, которую сами себе не позволите переступать – это поможет удержать результат.